

# そよかぜ通信

電話 24-0659

FAX 24-2300

E-mail uenok@city.ueda.nagano.jp



ホームページ



フェイスブック

令和7年8月16日号 (No. 5)

ホームページ・フェイスブックでも、そよかぜ通信がご覧になれますので御利用ください。

報 告

## 上野が丘 夏休みわいわい塾 開催しました!

8/1 (金) から8/3 (日) までの3日間開催された「夏休みわいわい塾」には、小学生48人が参加してくれました。市民の森の「サバメシ体験」では、空き缶を使って炊いたご飯を特製のカレーで美味しくいただきました。全ての活動をとおして子どもたちは学校や学年の枠を越え、新しいお友だちとすぐに仲良くなり協力し合う姿がみられました。きっと夏休みの素敵な思い出になったことでしょう。中学生、高校生、大学生そして地域の大人の皆さん大勢のご協力をいただき、無事終了することができました。本当にありがとうございました。



アイスブレイク・科学ショー・工作体験

市民の森で【サバメシ】体験

調理体験・平和学習・わいわいパーク

募 集

## いきいき脳元気講座

- ◆ 日 時 10月2日(木) 午後1時30分から3時まで
- ◆ 参加資格 上野が丘地区在住のおおむね40歳以上のかた
- ◆ 定 員 先着10人
- ◆ 場 所 上野が丘公民館 大ホール
- ◆ 参加費 300円(受講料100円、材料費200円)
- ◆ 申込み 8月28日(木) 午前9時から

身のまわりの物を使って、簡単なゲームを手作りし、作ったゲームで遊びます。いきいきとした生活を送るために、楽しく脳トレをしましょう!

# イスに座ったままでもできる 筋力アップ講座



健康づくりチャレンジポイント制度対象事業

一緒に楽しくストレッチ・トレーニングをしませんか？  
日常のふとした合間に、取り入れられる運動などもお伝えします。  
気持ちも身体もリフレッシュしましょう。  
継続して運動に取り組みめるように3回連続講座となっています。

- ◆日時：全3回・10月3日(金)  
・11月7日(金)・12月5日(金)  
午前10時から11時頃まで
- ◆会場：上野が丘公民館 2階 大ホール
- ◆講師：中曽根 俊文 さん  
(KATA スポーツリハビリトレーナー)
- ◆申込み：9月8日(月) 午前9時から  
上野が丘公民館へ(定員：先着60人)
- ◆受講料：300円(初回納入)



## 利用者団体会員募集

### 「童謡を歌う会」お仲間募集中!!

元気に童謡、唱歌を歌って交流を持ちましょう!!

- ◇日時：毎月第2土曜日 午後1時30分から3時
- ◇内容：先生の指揮に合わせて全員で童謡、唱歌を歌う
- ◇会費：6000円/年
- ◇場所：上野が丘公民館 多目的ホール
- ◆代表者の連絡先は公民館までお問い合わせください。



## お知らせ

### 徳谷満子オカリナコンサート公演

- ◇日時：9月14日(日) 午後1時30分開場  
午後2時開演

- ◇場所：上野が丘公民館 大ホール
- ◇演奏：40分のプログラム となりのトトロほか

オカリナの温かい音色をお楽しみください。  
子どもたちの曲も演奏します。  
無料ですので、たくさんのご来場をお待ちしております。

主催：神科まちづくり委員会 教育・文化部会



## 報告

### 利用者団体公民館清掃

～ありがとうございました～



利用者団体連絡協議会主催の第2回公民館清掃(草刈り)が、7月19日(土)に上野が丘公民館で行われました。  
利用者団体と上田自由塾の方々にご協力いただき作業にあたりました。  
暑い中での作業になりましたが、皆様のご協力により、施設周辺が見違えるほどきれいになりました。  
お忙しい中、早朝からお集まりいただいた皆さん、ありがとうございました。



## 8~9月の上野が丘公民館事業

～参加される方はご確認ください～

- はつらつかレッジ 8/20(水)、9/17(水)
- えんぴつ散歩講座 8/21(木)、9/18(木)
- 親子ふれあい広場 8/25(月)、9/8(月)  
9/22(月)
- 折形講座 8/28(木)、9/25(木)
- 筋力アップ講座 9/9(火)
- 古文書講座 8/21(木)、9/11(木)