



2025



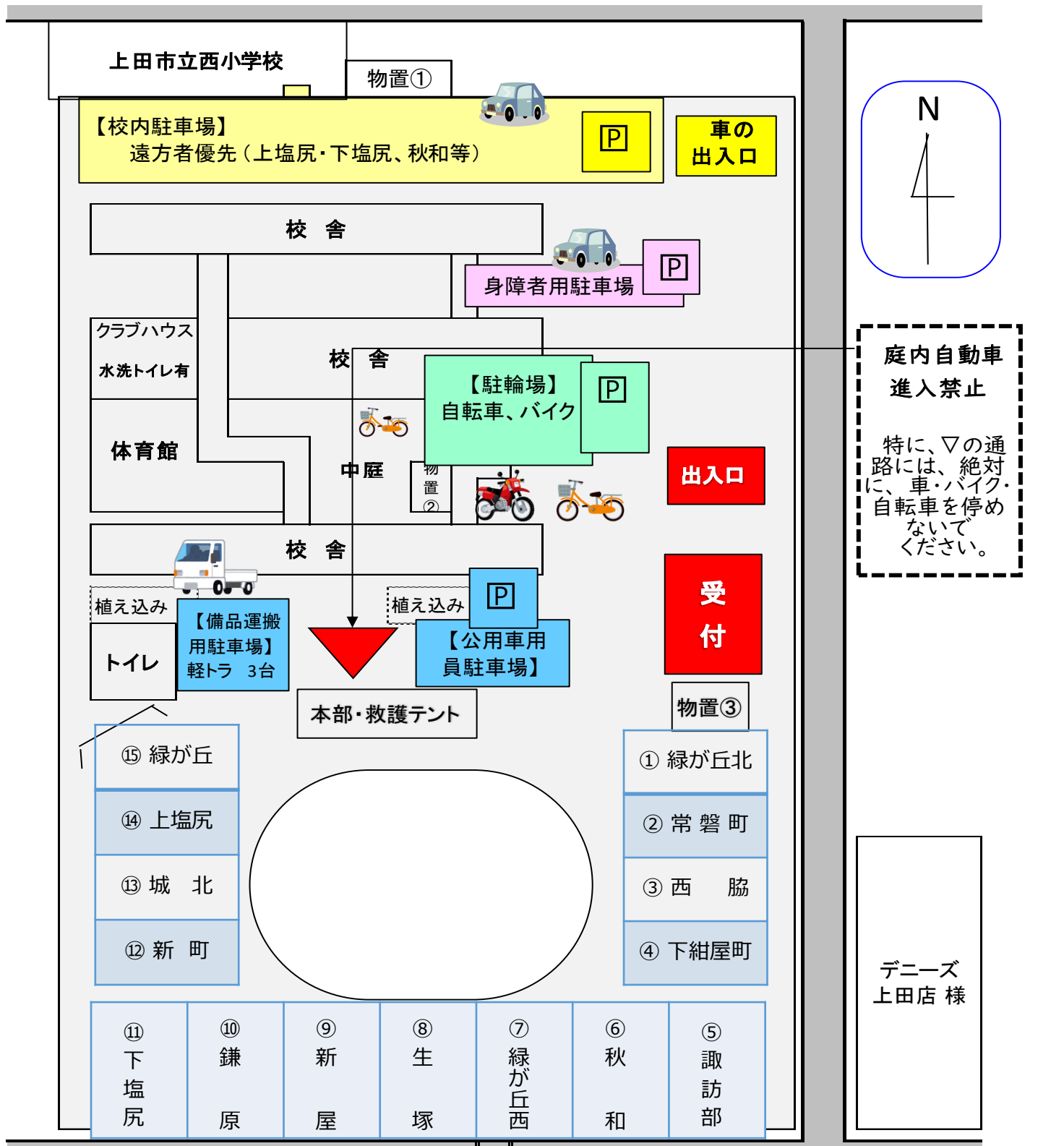
西部公民館 地域ふれあいレクリエーション プログラム

期 日 令和7年10月19日(日) (雨天中止)
場 所 上田市立西小学校校庭
受 付 午前8時00分～8時30分

	開始 予定時刻	レクリエーション種目	参加対象
	8:00	受付開始 ※受付時にチーム分けのリストバンドをつけます。	全員
1	8:30	開会式	
2	8:35	準備体操 (ラジオ体操)	
3	8:45	【じゃんけん列車】	
4	9:05	【綱引き】 (大人の部、子どもの部) ★2チーム合同競技	
5	9:30	【ひもつなぎリレー】	
6	9:55	【お菓子取り競走】	小学生・中学生
	10:15	 休憩時間 (15分) ※トイレは、体育館横のクラブハウスのトイレをお使いください。	
7	10:30	【うちわひろい】 ♪お土産あります♪ 	未就学児の皆さんと 保護者の方
8	10:45	【玉入れ】 ★2チーム合同競技	全員
9	11:00	【地域○×クイズ】	
10	11:20	【大玉転がし】 ★2チーム合同競技	
11	11:40	クールダウン	
12	11:45	閉会式	
	12:00 予定	終了・解散 ♪お土産あります♪	

地域の住民が、レクリエーションを通して、身体を動かすことを楽しみ
分館や世代を超えて住民同士の交流を深めることを目的とする。

主 催 : 西部公民館住民健康づくり事業実行委員会



【 注意事項 】

【駐車場】 西部公民館の駐車場をご利用ください。 ※旧西部公民館の駐車場は利用できません。
自動車・バイク・自転車は決められた場所に停めましょう。

【禁 煙】 西小学校敷地内外は「全面禁煙」です。

【搬入時間】 各分館テント等の搬入は、7時から7時半です。

【分館旗の設置】 各応援席に設置する分館の旗は、競技が見えるよう必ず後ろへ立ててください。

【トイレ】 体育館クラブハウスとバックネット裏（いずれも西小学校敷地内）をご利用ください。

【ゴ ミ】 ごみは各自で責任を持って持ち帰りください。

【車両進入禁止時間】 7時半から閉会式終了後まで

小さなお子さんも多く、大変危険ですので徹底してください。