



ワンコインでハーブ体験!

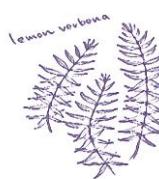
「ハーブのチカラで睡眠力 UP！」

自然の恵みたっぷりのハーブティーを飲んでリラックスしながら、ハーブの効能を知り、睡眠力をアップさせて健康維持に役立ててみませんか！



イラスト 小林綾子さん

- ◆日 時 2月5日(木) 午前10時～11時45分
- ◆場 所 川西公民館 第一学習室
- ◆講 師 信州うらさとハーブ園 小林綾子さん
(メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター)
- ◆定 員 12人 ◆持ち物 筆記用具
- ◆受講料 100円 ◆材料費 400円(試飲と持ち帰り用のハーブティー代)
- 申込み1月13日(火)から電話で受付(先着順)



11月8日に川西地区ソフトスポーツフェスタを開催しました。

～モルック大会 結果～

大人から子供まで、66人の皆さんにご参加いただき、一投一投のたびに、笑いあり、悔しさありの大熱戦を繰り広げました。参加された皆さん、役員の皆さん、大変お疲れさまでした。来年はぜひ皆さんもご参加ください！

～試合結果～《各コート優勝チーム》



★A チーム峯村



★B ひばり A



★C ひまわりNo.2



★D かずちゃんず



★E IHS

川西小学校で春に咲く花を地域の方と植えました

11月11日(火)に、3年生が地域の方から教えてもらいながら、ビオラの苗を植えました。写真は苗を植えた後の水くれ方法を、地域の方から聞いている様子です。冬の寒さを乗り越え、春に咲く花をお楽しみに！



6回連続講座の「すこやか大学」と「健康講座」が終了しました

23名の仲間で学び合った「すこやか大学」が終了しました。初回6月はレクレーションをしながらそれぞれが知り合い、7月は夏の香味ご飯などのお弁当をつけて持ち帰り、8月はタンスに眠っている着物などの布でブローチを作りました。9月はバイオリンを中心としたクラシック音楽を聞き、10月は認知症について学び、最終回11月は健康体操で心も体もリフレッシュ!そして、仲間づくりの場ともなりました。「健康講座」は、9月からほぼ毎週木曜日に開催し、11/6(木)に終了しました。初回に理学療法士から体力測定や姿勢測定をしてもらい、自分の体について知ってから、2回目以降は体操やウォーキングなど、椅子を使いながら体を動かしました。



健康講座
「姿勢測定」の様子→
←すこやか大学で作った
「シニア向けお弁当」



6中区仲よし交流会でクリスマスオーナメント制作

11月27日(木)に川西公民館で6中区特別支援学級児童の仲よし交流会が開催され、会の中で制作したかわいいクリスマスオーナメントを飾させていただいております。お立ち寄りの際はぜひご覧ください。
(12月25日まで川西公民館エントランスに展示)



『川西歩こう会』1月は～「塩川地区散策と千曲川のコハクチョウに会いに行こう！」

- ◇ 日 時 1月21日(水) 出発9時 帰着 12時頃
- ◇ 集 合 川西社会体育館 集合8時50分
- ◇ コース 川西社会体育館(車で乗り合わせ移動)～塩川コミュニティセンター～塩川御役所跡・水神社～千曲川コハクチョウ飛来地～岩井屋酒店～松山記念館～塩川コミュニティセンター～川西社会体育館
- ◇ 参加費 400円(保険料・移動の車代を含む)
- ◇ 持ち物 飲み物・タオル・雨具など ※滑りにくい靴、暖かく歩きやすい服装でお集まりください。
- ◇ その他 ・事前申し込み不要です。雨天・降雪中止(当日の照会は午前8時30分以降に川西公民館電話 22-5004まで)
～ 川西歩こう会は会員制ではありません。どなたでもお気軽にご参加ください～



川西親子ふれあい広場★1月の予定★

お子さんとおうちの方の元気な毎日を応援します!

初めての方も大歓迎!ご参加お待ちしています。

◇参加費 1家庭100円

◇時 間 10:00～受付・自由遊び 10:30～活動

1月19日(月) 親子で楽しむ お手玉あそび

1月26日(月) 冬のリズムあそび

[持ち物]上はき・飲み物 (両日同じ)

◇申込方法 各回事前申込制。前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。メールでお申し込みの方は、①件名「〇〇〇申込み」②お子さんの名前(ふりがな)と月齢 ③ご家族の方のお名前 ④電話番号を入力し送信してください。※事前申込みができなかつた方、当日、直接来ていただいてもOKです



1月の講座のご案内

(受講者の方はご確認ください。)

◆ 上田市誌を語る講座

第8回 1月13日(火) 中世の山城から上田城へ～上田城の復興に向けた整備事業とその課題～

令和7年度生涯学習シンポジウム

“わたし”にとっての公民館～語りあおう!公民館でできること

公民館ってなにをするところ?どんな人が活動をしているの?
子どもから大人まで様々な世代が集う公民館の活動にふれてみませんか?世代・地域の枠を超えて、交流・活動の輪が広がるきっかけづくりの場にしましょう!

◇日 時 2月1日(日) 13時30分～16時 (開場13時～)

◇場 所 西部公民館大ホール ◇定 員 70名 ◇参加費 無 料

◇内 容 第1部:公民館で活動している高校生、大学生、地域の方による活動発表 / 第2部:参加者同士の交流会

◇申し込み ①氏名(ふりがな) ②年代(例:40代) ③お住いの地区(例:川西地区)を生涯学習・文化財課に連絡ください。

◇問い合わせ先

上田市教育委員会 生涯学習・文化財課

TEL: 23-6370 FAX: 23-6368

E-mail: shogaku@cityUEDA.nagano.jp



ホームページ

◆ 60代からの気軽にできる筋トレ・ストレッチ・有酸素運動 講座

第4回 1月14日(水)午前10時30分～

第5回 1月21日(水)午前10時30分～

第6回 1月28日(水)午前10時30分～

