

大人のスイーツ講座

～上質な素材でつくる
ワンランク上のスイーツ講座～



日 時：1月24日（土）

午前9時30分～13時

場 所：城南公民館 料理実習室

講 師：吉池 梨恵さん（パティシエ）

メニュー：高級チョコレートを使用したスイーツ2品
冬のホットドリンク

受講料：2,500円（受講料+材料費）

持 物：エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、

持ち帰り用の入れ物、筆記用具

定 員：18名（先着順）

申込：12月19日（金）午前9時～1月9日（金）

までに電話または窓口にて受付

※感染症が流行しています。体調が優れない場合は、無理せずに参加をお控えください。

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、背骨の歪みから生じる腰痛・肩こり・膝の痛みなどの不調を改善する講座です！

日 時：①2月4日（水）・12日（木）・18日（水） 3回

②3月5日（木）・11日（水）・18日（水） 3回

午後1時30分～2時30分

2月4日、3月5日は、午前10時～11時

場 所：城南公民館 大ホール・多目的ホール

講 師：伊藤詩乃さん（うえだミックスポーツクラブ）

受講料：1回につき100円（計300円）

持 物：ヨガマット、長めのスポーツタオル、飲み物
運動のできる服装

定 員：各コース12名（先着順）

申込：1月7日（水）午前9時から電話または窓口にて

①または②どちらかのみ申込可能

☆上田市健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

カードがある方はお持ちください。

公文書にみる上田・ 城南地域の歴史

月 日	【全日、午後1時30分～3時】
1/19(月)	公文書にみる 上田・城南地域の歴史①
2/24(火)	公文書にみる 上田・城南地域の歴史②
3/23(月)	公文書にみる 上田・城南地域の歴史③

会 場 城南公民館 多目的ホール

講 師 倉澤正幸さん（元上田市博物館館長）

受講料 1回につき100円（計300円）

定 員 20名（先着順）

持 物 筆記用具

申込 12月16日（火）午前9時から電話

（27-7618）または公民館窓口へ

親子すくすく広場

1月の予定

※すくすく広場…概ね1歳～3歳の未就園児対象

広場予定日	活動内容	定員
1/ 20 (火)	フィットネス 親子で一緒に体を動かそう！	15組
1/ 27 (火)	豆まき 鬼さんが来るかも？！ 豆まきをしよう！	15組

*活動時間

【午前10時～11時30分】

*事前申込制

【活動日の1週間前の日 午前9時～】

*1月の赤ちゃん広場はありません。



令和7年度 第25回「ことぶき大学」クラブ発表会を開催します！
1月30日（金）正午～午後3時

◆ステージ発表（うたごえ・民謡・カラオケ・ニュースポーツ・ダンス）【会場】上田文化会館ホール
◆作品展示（書道・俳画・手芸） 【会場】中央公民館1階 展示室

11月1日（土）川辺小を会場に長野大学中村ゼミ所属の学生で構成された「Team もりあげ隊」主催の「つながる秋のWAフェス」が開催されました。制服譲渡会、「やきいもころりん」による絵本の読み聞かせ、第六中学校のステージ発表などが行われ、キッチンカーの出店もあり、多くの来場者で賑わいました。なお、地域活性化イベントのため川辺泉田まちづくり協議会が共催しました。



城南地区子どもわいわい会議 2025

11月29日（土）「城南地区子どもわいわい会議」を開催しました。今年で23回目の開催となり、城南地区の城下小・川辺小・南小・第四中・第六中・上田千曲高の児童生徒の皆さん、学校の先生方、地域の方々、総勢114人の参加による活気に満ちた会議となりました。

テーマ：思いを伝え合おう！地域とつながろう！

各学校の代表児童・生徒の皆さんに、「自分たちの学校では、地域の方とこんな交流をしている」「地域について調べたり、関わったりしている」という活動内容を発表してもらいました。子ども達の思いを地域の大人達に伝える、知ってもらう良い機会となりました。ご参加いただきました学校関係者の皆さん、子ども達、地域の皆さん、ありがとうございました。



第51回城南地区文化祭開催しました

11月2日（日）・11月15日（土）、16日（日）に「第51回城南地区文化祭」を開催しました。

2日の発表会では、11の団体の皆様による舞台発表が行われ、日本舞踊や合唱、楽器演奏、フラダンスなどを披露していただきました。

15日、16日の作品展では、20団体の皆様から、絵画や籠工芸、和裁、フラワーアレンジメント等、約200点の作品を展示していただきました。また、紙芝居と絵本の読み聞かせも行われました。大勢の皆様に足を運んでいただき、日頃の活動の成果を多くの方に見ていただくことができました。ありがとうございました。



生涯学習シンポジウムを開催します！

参加者募集！

公民館ってなにをするところ？どんな人がどんな活動をしているの？

すでに公民館で活動している方も！これから始めたい方も！公民館に限らず幅広く地域で活動されている方も大歓迎です！こ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：令和8年2月1日（日）午後1時30分～4時（開場：午後1時）

場 所：西部公民館 大ホール（上田市常磐城5丁目4番34号）

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

定 員：70名

参 加 費：無料

申 込：①氏名（ふりがな） ②年齢（例：10代、40代） ③お住いの地区（城南地区など）
を生涯学習・文化財課までご連絡ください。

問合せ先：生涯学習・文化財課 Tel0268-23-6370 FAX0268-23-6368

E-mail: shogaku@cityUEDA.nagano.jp

