



ホームページ
QRコード

西部公民館だより



子育て
講座

親子のびのび広場 親子のびのび広場



【プレ親子のびのび広場】

5月14日(木) 上田市の子育て支援について

【親子のびのび広場】

5月21日(木) 作って遊ぼう

5月28日(木) 北保育園へお散歩(持ち物:帽子、飲み物)

★時間はいずれも10時30分から正午(受付:10時から)



高齢者学級 公開講座のお知らせ

今年度も高齢者学級がスタートします。
地域の皆さんといっまでも住み慣れた地域で暮らすために一緒に考えましょう。



【日程】5月21日(木) 午後1時30分から3時30分

【内容】『高齢者のための防災講座』

◆高齢者のための防災対策

個人で考えて進めていくこと、地域で考え準備を進めていくこと

◆上田市の地域事例

地震災害など被害予測を考え、普段からの備え

◆避難所生活を想定した健康維持

【講師】上田市危機管理防災課 危機管理防災担当職員
上田市高齢者介護課 高齢者支援担当職員

【会場】西部公民館 大ホール

【参加者】西部地域の方どなたでも 【参加費】無料



青少年育成市民会議 「こどもまんなか社会」 「地域における人権学習」の研修会

様々な理由で保護者と一緒に暮らすことができない児童が利用している養護施設の現状と課題についてお聴きします。
児童の安心安全を保障しながら、明るく健やかに育ち、将来家庭や地域に戻っても力強く生活を営めるように支援をしています。

【テーマ】「児童養護施設の現状と課題」について

- ◆児童福祉法改正について
(今後の方向性など)
- ◆地域の皆さんに理解と、
協力していただきたいこと

【講師】和田 良一 氏

(社会福祉法人 原峠保養園 理事長)

【日程】5月22日(金)

午後6時30分から青少年育成市民総会
午後7時から研修会(約2時間)

【会場】西部公民館 大ホール

【参加者】西部地域お住いの方ならどなたでも

【参加費】無料



お花の講座(4回連続講座)

「多肉植物の寄せ植え」(春の巻)

【日時】5月24日(日) 午前10時～正午

【場所】西部公民館 大ホール

【内容】壁に吊るすタイプの鉢に、小さな多肉植物を植えます。

【講師】嶋田 佳代子 氏(GREEN 店長)

【参加費】2,200円

(受講料:100円×4回分+材料費:1,800円)

【定員】20人(4回とも受講できる方)

【持ち物】エプロン、園芸用手袋、スコップ、
長めのピンセット(なければ割りばし)

【申込み】5月11日(月) 午前10時から5月20日(水)に
電話または直接西部公民館へ



【今後の予定】

- ◆夏の巻: 7月26日(日) ミニ観葉植物を使って
- ◆秋の巻: 9月13日(日) 秋の花の寄せ植え
- ◆冬の巻: 12月6日(日) 苔玉作り
(お正月に飾れる苔玉)

親子U-goku LABO(ウゴク ラボ)(3回連続講座)

- ☆運動の基礎能力や正しい身体の動かし方を遊びの中で学ぶ講座!
- ☆運動不足解消や、家庭での関わり方を学ぶ場としても最適で、バランス感覚、敏捷性、リズム感など、この時期に必要な「コーディネーション能力」を遊びの中で自然に育みます。



【日時】①5月23日(土)
②6月27日(土)
③7月25日(土)

午前10時から午前11時まで

【講師】安田 絵理子 氏(スポーツインストラクター)

【場所】西部公民館 大ホール

【対象/定員】小学生と保護者15組(高学年は小学生のみでも可)

【受講料】300円(受講料3回分)(3回とも受講できる方)

【持ち物】運動の出来る服装と靴、飲み物

【申込み】5月12日(火) 午前10時から5月21日(木)に
電話または直接西部公民館へ

♪FUN & JOY ダンスエアロ♪(3回連続講座)

- ♪汗をかいて笑顔になる! 音楽に引き込まれ、身体を解放できる最高のフィットネスタイム
- ♪運動が苦手な方でも 軽快なリズムに乗ることで、心の底からストレスを発散し、爽快感を味わえます。
- ♪楽しく踊ることで、自然と心拍数が上がり、脂肪燃焼効果も期待できます。



【日時】①5月28日(木)
②6月25日(木)
③7月23日(木)

午後7時30分から午後8時30分まで

【講師】安田 絵理子 氏(スポーツインストラクター)

【場所】西部公民館 大ホール

【対象/定員】リフレッシュしたい方どなたでも!(お子さんも可)15人

【受講料】300円(受講料3回分)(3回とも受講できる方)

【持ち物】運動の出来る服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

【申込み】5月14日(木) 午前10時から5月26日(火)に
電話または直接西部公民館へ

令和8年度に、西部公民館、塩尻地区公民館で活動している利用者団体(グループ)を紹介します。
見学や体験、加入を希望する方は、西部公民館までお気軽にお問い合わせください

西部公民館利用者団体一覧表

★声や音で表現活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
歌謡	しゃくやく西部	金	午後 1 時から 3 時	1・3
バンド演奏	楽団シルバーフレンド	日	午前 9 時から午後 1 時	1・2・3
合唱・コーラス	コーラスまどか	木	午前 9 時から 12 時	2・4
	このみコーラス	月	午前 9 時から 12 時	1・3
	西部合唱倶楽部	火	午後 7 時から 9 時	1・3
詩吟	詩吟籟洲流籟風会西部支部	水	午後 1 時から 4 時	2・4
謡曲	上田観世九阜会	金	午後 1 時から 3 時	1・2・3
大正琴	西部琴の会	火	午後 1 時から 4 時	1・3
ハーモニカ	楽しいハーモニカ A	木	午前 10 時から 12 時	2
	楽しいハーモニカ B	木	午後 1 時から 3 時	2

★ゲームや学習をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
囲碁	碁を楽しむ会	月	午後 1 時から 5 時	1・2・3
英会話	ケアンズ	火	正午から 3 時	1・2・3
こども英会話	こども英語サークル(小学生)	月	午後 4 時から 6 時	1・3・5
パソコン	気まぐれ太郎会	金	午後 1 時から 4 時	2・4
パソコン・スマホ操作	ぷらっとパソコン・スマホクラブ	水	午前 9 時から 12 時	1・3
韓国語(ハングル)学習	ハナ・トウル・セツ	水	午後 1 時から 5 時	1・3
健康マージャン	健康マージャンを楽しむ会	木	午前 9 時から 12 時	1・2・3
着物着装	和文化の会	木	午後 1 時から 4 時	3

★作品制作の活動をする団体

内 容	グループ名	曜 日	時 間 帯	第何週目
洋画(油彩)	みち絵会	火	午前 9 時から午後 4 時	2
書道	清雲会常磐城支部	月	午後 1 時から 5 時	1
水墨画	親墨クラブ	木	午前 9 時から 12 時	4
ちぎり絵	花水木の会	火	午前 9 時から 12 時	1・3
山の幸染め	山の幸染め会	金	午前 9 時から 12 時	2
古布のリメイク	手づくなの会	水	正午から 4 時	1・3
	針工房	木	午前 9 時から午後 3 時	1・2・3
和裁	早緑の会	金/火	午前 9 時から午後 3 時	1・3・4
パッチワーク	はなみずきの会	月	午前 9 時から 12 時	3
クラフトバンド手芸	クラフト工房	水	午前 9 時から 12 時	4
作陶	陶遊会	木・金第 2・午前 / 木第 4・午前～午後		
フラワーアレンジメント	マムフラワーサークル	水	午前 9 時から 12 時	2・3
	フラワーサークル花楽	木	午前 9 時から午後 5 時	2・4
トールペイント	トールペイント クイーン アンズ レース	火	午前 9 時から午後 5 時	2・4



★親子や子ども向けの活動を行う団体

内 容	団 体 名	曜 日	時間帯	第何週目
けん玉、筒けん	上田けん玉クラブ	金	第 3・午後 6 時から 9 時/土第 4・1 時から 5 時	
筒けん、ジャグリング	エンジョイ ジャグリング クラブ	金	午後 6 時から 10 時	3

★地域づくり・ボランティア活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時間帯	第何週目
教育研修	教育サークル「千」		不定期	
花いっぱいのおさんぽ道づくり	花いっぱいの会		不定期	
地域のまちづくり	西部地域まちづくりの会		不定期	1・3・4

★身体を動かす活動をする団体

内 容	グループ名	曜 日	時間帯	第何週目
卓球	GFC	金	午前 9 時から 12 時	1・2・3
	シルバークラブ	日	午後 1 時から 4 時	1・3・4
	Se-La クラブ	土	午後 7 時から 9 時	1・2・3
	TWF	金	午後 6 時から 10 時	1・2・4
	わかば卓球クラブ	火	午後 1 時から 4 時	1・2・3
ラージボール卓球	LBT	木	正午から 4 時	1・2・3
登山活動	上田コマクサ山の会	木	午後、夜間	1・2
ストレッチ体操	なずな	月	午後 6 時から 8 時	1・2・3
体操・ストレッチ	バランストレーニング	水	午前 9 時から 11 時	1・3
筋トレ、ストレッチ	Y・H・Body	金	午後 2 時から 5 時	2・3・4
バランスボール・体操	バランスボールと健康づくりの会	木	午前 9 時から 11 時	1
社交ダンス	社交ダンスクラブ若草会	月	午後 1 時から 4 時	1・2・3
フォークダンス	こっこ西部	火	午後 1 時から 4 時	1・2・4
	at-home	土	午後 1 時から 5 時	1・2・4
ハワイアンフラ	アロハフラ HANA 花	月	午前 10 時から 12 時	1・3
フラダンス	フラ ハナ レイ	水	午前 10 時から午後 1 時	2・4
	ホクラニ・フラ・サークル	金	正午から 1 時/1 時から 2 時	2・4
太極拳	太極拳クラブ	金	午後 1 時から 4 時	1・2・3
	塩尻太極拳クラブ	火	午前 9 時から 12 時	2・4
太極柔力球	太極柔力球の会	金	午前 10 時から 12 時	1・3
ヨーガ	げんきヨーガ 月曜会	月	午後 2 時から 4 時	2・4
	ヨーガA	土	午前 9 時から 12 時	2・4
	ヨーガB	土	午前 9 時から 11 時	1・2・3
リズムダンス	ルビー	月	午後 1 時から 3 時	2・3・4
スポーツダンス	KSDの会	火	午前 10 時から午後 1 時	2・3・4
レクリエーションダンス	シャッセ	木	午後 7 時から 9 時	1・2・3
エアロビクス	エアロビクスサークル	水	午後 6 時から 9 時	1・3
パドル体操	パドル体操 さざんか	金	午前 9 時から 12 時	1・3
演劇稽古等	表現集団Esperanza	水	午後 6 時から 10 時	1・3



塩尻地区公民館の利用者団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
健康づくり	にわとこの会	火 水	午後 1 時から 4 時	1・4 2
バランスボール・体操	オオムラサキ	火	午後 1 時から 4 時	2・3
体操・健康学習会	活元会	月	午前 9 時から午後 3 時	4
卓球	塩尻卓球クラブ	火・水	午後 6 時から 9 時	毎週
	上田レディース	木	午後 7 時から 10 時	毎週
ビーチボール	サクラ	月	午後 7 時から 10 時	毎週
	HFビーチ	金	午後 8 時から 9 時	毎週
	侍ウーマン	日	午後 7 時から 10 時	毎週



第43回卓球大会のお知らせ 参加者募集!!



【日時】 6月14日(日) 午前8時30分から午後12時30分(予定)

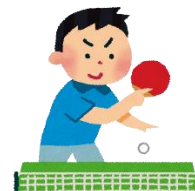
【会場】 上田城跡公園 第1体育館

【参加資格】 各分館内居住者で、小学生以上の方。9部門のどれかにエントリー
詳細につきましては、各分館役員さんへお尋ねください。

【参加費】 1人:100円

【参加申込】 参加ご希望の方は、5月22日(金)までに各分館役員さんへお申し込みください。

【持ち物】 飲み物、タオル、その他必要なもの



認知症介護相談会

西部・塩尻地区に関係のある方の予約制無料相談会です。
お気軽にお問い合わせください。



【日時】 5月4日(月・祝)、6月1日(月)
午前9時～、10時～、11時～

【問い合わせ・予約】※相談には、事前予約が必要です
西部地域包括支援センター TEL 0268-71-5712
西部公民館 TEL 0268-27-7544

【場所】 西部公民館

西部公民館利用者団体会議 &一斉清掃

利用者団体会議終了後に、公民館内外の清掃を行います。

各団体1名以上のご参加をお願いします。

【日時】 5月29日(金)

午前9時30分から11時30分まで



【西部米づくり体験実行委員会】

米づくり体験ボランティア募集

西小学校と清明小学校5年生の米づくり体験授業の支援を行っています。

詳しくは、西部公民館へお問い合わせください。

6月 田植え準備・田植え

9月 稲刈り準備・稲刈り

10月 脱穀

を予定しています。

1日だけの参加も大歓迎です!



公民館利用案内

- ・公民館は、社会教育法と市の条例に基づいて設置されている社会教育施設です。
- ・公民館は、主に社会教育(学習・文化・青少年育成・健康づくり・社会福祉・地域づくり等)活動を行う団体が利用できます。
- ・営利・政治・宗教を目的とした活動は、公民館施設の利用が制限されます。
- ・施設の使用には、施設使用料、冷暖房使用料等が必要です。
ただし、一定の条件を満たすことで、減免される場合があります。
- ・グループ活動や学習会等で公民館の利用を希望する場合は、西部公民館までご相談ください。

