



プレ親子のびのび広場

6月4日(木)「**発育相談会**」

保健師が、乳幼児の身体測定や、食育・発育の相談を行います。

7月2日(木)「**七夕飾り作り**」

願いを込めて、七夕飾りをつくりましょう！

【時間】 午前10時30分～正午まで

【場所】 西部公民館 第三学習室

【対象】 1歳未満のお子さんと保護者

【受講料】 100円(大人1人につき)

【持ち物】 母子手帳(6月4日のみ)

【申込み】 電話またはメールで。

- ・発育相談会: 5月29日(金)～6月2日(火)までの間
- ・七夕飾り 6月26日(金)～6月30日(火)までの間



子育て講座

親子のびのび広場

6月18日(木)「**新聞紙で遊ぼう**」

新聞紙を丸めたり、くちやくちやにしたりして、楽しく遊べます！

6月25日(木)「**楽しい運動あそび**」

楽しく、親子で体を動かしながら遊べますよ！

【時間】 午前10時30分～正午まで

【集合場所】 西部公民館大ホール

【対象】 就園前 1～3歳のお子さんと保護者

【受講料】 100円(子ども1人につき)

【持ち物】 タオル、飲み物など

【申込み】 電話またはメールで。

- ・新聞紙で遊ぼう: 6月12日(金)～16日(火)までの間
- ・楽しい運動あそび: 6月19日(金)～23日(火)までの間



誰でもできる！楽しい運動教室(前期)

いつまでも健康で元気でいられるよう、生活習慣病や介護予防にも効果のある筋力トレーニング等の運動を楽しく行う講座です。参加者同士の交流を兼ねたレクリエーションも行います。



【日時】 ①6月12日(金)、②7月10日(金)、③8月7日(金)、④9月11日(金)、⑤10月9日(金)
※各回とも午前10時～11時30分まで

【講師】 柳澤澄美子さん(スクエアステップ指導者)、中曽根俊文さん(KATA スポーツリハビリトレーナー)

【場所】 西部公民館大ホール 【定員】 先着30人

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【持ち物】 タオル、飲料水、運動しやすい服装、チャレンジポイントカード(お持ちの方のみ)

【申込み】 5月27日(水)午前10時から6月3日(水)までに、電話または直接、西部公民館へ。



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、学ぶ講座です！運動不足の解消や、家庭での関わり方も学習します。バランス感覚、敏捷性、リズム感など、この時期に必要なバランス感覚やリズム感も育みます。

◆日程が変更となったため、改めて再募集します。

【日時】 ①6月27日(土) ②7月25日(土)
③8月29日(土) 午前10時～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(3回通して受講できる方)

【持ち物】 運動の出来る服装と上履き、飲み物

※6月2日(火)午前10時から6月18日(木)の間、電話、または、直接、西部公民館までお申込みください。

地域ふれあいコンサート Vol.109

五十嵐薫子 ピアノ・コンサート in 西部地域

【日時】 7月18日(土)午後2時～3時(開場:午後1時半)

【会場】 西部公民館 大ホール

【出演】 五十嵐薫子(ピアノ)

【料金】 500円(全席自由・高校生以下無料)

※前売券の販売はございません。

当日、午後1時半から会場でお求めください。また、5歳未満の入場はご遠慮ください。

【主催】 上田市、上田市教育委員会

【問合せ先】 サントミュージゼ(上田交流文化芸術センター)

☎0268-27-2000

詳しくは、こちらをご覧ください。⇒



©Seili Okumiya





童謡・唱歌を楽しむ教室

10回コースになります♪

LINE 申込



WEB 申込



♪～子どものころ耳にした童謡や唱歌をみんなで歌います～♪

- 【日にち】 ① 6月22日(月)、 ② 7月27日(月)、 ③ 8月24日(月)
 ④ 9月28日(月)、 ⑤ 10月26日(月)、 ⑥ 11月30日(月)
 ⑦ 12月25日(金)、 ⑧ 令和9年1月25日(月)
 ⑨ 令和9年2月22日(月)、 ⑩ 令和9年3月29日(月)

【時間】 13:30～15:00 【場所】 西部公民館 大ホール

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【定員】 50人程度

【申込み】 5月26日(火)午前10時から6月9日(火)までに、電話、LINE、WEB 又は直接西部公民館へ



太郎山・虚空蔵山縦走路整備 Vol.45 参加者募集

登山道の草や小枝の刈り払いを中心に縦走路の整備を行います。尾根までは車で移動します。

LINE 申込



WEB 申込



【期 日】 6月21日(日)

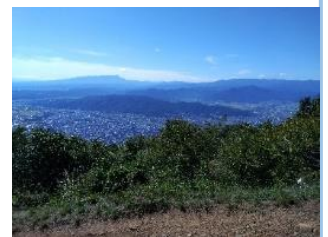
【時 間】 午前7時30分 西部公民館集合 午後3時頃解散予定

【持ち物】 昼食、飲み物、雨具、軍手、草刈り機(お持ちの方)、剪定ばさみ、鎌等

【申込み】 6月10日(水)までに電話、LINE、WEB 又は直接西部公民館へ。

【共 催】 太郎山山系を楽しくつくる会、NPO 法人信州草原再生

【その他】 雨天の場合は中止します。



認知症介護相談会



西部・塩尻地区に関係する方が、対象の無料相談会です。(予約制)お気軽にご相談ください。

【日時】6月1日(月)、7月6日(月)、8月3日(月)、9月7日(月) いずれも、午前9時～、10時～、11時～の時間帯で実施します。

【場所】 西部公民館

【問い合わせ・予約】

西部地域包括支援センター ☎0268-71-5712

西部公民館 ☎0268-27-7544

西部米づくり体験実行委員会

田植えボランティア募集

西小・清明小5年生の米づくり体験ボランティアを募集します！

【日 時】①6月8日(月)午前10時～正午頃まで
②6月9日(火)午前8時30分～正午まで

【内 容】①苗の抜き取り作業など
②小学生の作業の補助、後片付けなど

【場 所】西小学校・清明小学校の学習田(城北)

【申込み】6月4日(木)までに電話か直接公民館へ

【その他】汚れてもよい服装でお越しください。

☆職員の異動がありました！



4月20日付の人事異動で、木嶋幸男館長が真田地域振興課へ、三井美代子主査が川西公民館へ、それぞれ異動となりました。皆様には、大変お世話になりました。

後任として、新たに加々井道男館長と小泉文明統括幹が着任いたしましたので、よろしくお祈りします。

○新館長から皆様へごあいさつ

皆さま、こんにちは！西部公民館館長に就任しました加々井道男(かがい みちお)です。

公民館は、住民の方々が楽しく集える場であり、体力増進や子育て支援の場、生涯学習の場として、気楽にご利用いただけるよう努めてまいります。よろしくお祈りいたします。

