



健康寿命を延ばす食生活

～毎日の食事で元気に長生き～

「元気に長生きしたいあなたへ」食生活で“健康寿命”は変えられます。

「何を食べるか」だけでなく「どう食べるか」まで含めて、日常で実践できるポイントを学びます。

○日 時 7月8日(水) 午前10時～12時

○講 師 丸山 千恵子さん(管理栄養士)

○会 場 城南公民館 2階多目的ホール

○受講料 100円

○定 員 20名

○申込み 6月1日(月)

午前9時から電話または公民館窓口へ



身体と脳のトレーニング&ウォーキング講座

ストレッチ、体幹トレーニング、脳トレやインターバルウォーキングを行い、日頃の運動不足を解消しませんか？誰でも簡単にできますので、日常に取り入れて全身を若々しくしていきましょう！

※インターバルウォーキングとは…「速歩き」と「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力・持久力を向上させることができるウォーキング法

○日 時 7月1日(水) 午後1時30分～3時30分

○会 場 城南公民館 大ホール

○講 師 池田 良子さん(NPO法人クラブUSC)

○受講料 100円

○定 員 30名

○持ち物 タオル、ヨガマット(お持ちの方)、上履き、飲み物(※公民館に自動販売機はありません)

○申込み 5月26日(火) 午前9時から電話または公民館窓口へ



令和8年度 城南公民館職員体制

令和8年度 城南公民館職員体制は次のとおりです。本年度もよろしくお願いいたします。

館長 嶋田 (地域振興政策幹)

次長 正村 【令和7年10月～新任】

統括幹 滝澤 (地域内分権推進担当)

主任 芳池

社会教育指導員 佐藤 【新任】(青少年育成・人権同和教育)

社会教育指導員 内堀 (ことぶき大学・高齢者生涯学習)

地域学習講座「上田小県の人々と戦争」

当時の史料をもとに上田小県の人々の体験や思いをたどり、軍隊・徴兵・戦争と人々との関わりや意識の変遷を探ることで、過去の戦争から学び、平和な世界のあり方を考えます。

- 日程等：午後 1 時 30 分～3 時 30 分
開催日程などの詳細は、以下の表をご覧ください。
- 講 師：桂木恵さん（上田小県近現代史研究会 会長）
- 会 場：城南公民館 大ホール
- 受講料：1 回につき 100 円
- テキスト：『歴史総合(歴総 703)』（実教出版）
800 円 ※必要な方は受付時にお申込みください。
- 定 員：25 人
- 申 込：5月27日(水)
午前9時から電話または公民館窓口へ



回	月日	内 容
1	7/10 (金)	プロローグ 近代日本の成立は「夜明け」だったのか
2	8/7 (金)	西南戦争と竹橋事件にみる「帝国陸海軍」と徴兵令
3	9/11 (金)	『征清日誌』にみる日清戦争
4	10/16 (金)	軍事郵便と『征露日誌』にみる日露戦争(1) 戦場のリアル
5	11/20 (金)	軍事郵便と『征露日誌』にみる日露戦争(2) 戦争と銃後の国民
6	1/22 (金)	軍事郵便と『征露日誌』にみる日露戦争(3) アジア・太平洋戦争への道

親子すくすく広場・赤ちゃん広場 6月の予定

㊦親子すくすく広場…概ね1歳～3歳の未就園児対象

広場予定日	活動内容	定員	申込開始日
6/9 (火)	手足型スタンプ 布地に手・足形を好きな色で押して、その周りに絵を描いた、世界に一つのTシャツなどをつくりましょう！	15組	6/2 (火)
6/23 (火)	フィットネス (山本美枝先生) 親子で一緒に体を動かして遊びましょう！先生に、おうちでもできる運動遊びなどを教えてもらえます♪	15組	6/16 (火)

- *活動時間【午前 10 時～11 時 30 分 受付：午前 9 時 45 分～】
- *事前申込制【申込開始日 午前 9 時～先着順】(電話または窓口)
- *持ち物 【上履き、飲み物、入場料 100 円 (毎回) 材料費 100 円 (初回のみ)】
- *6月の赤ちゃん広場はありません。(次回7月14日ベビーダンス)

