

中央公民館だより

かいらん

令和8年6月16日号

笑顔がいちばん♥

第3回 mama's にこにこセミナー 受講者募集

託児付き

毎日育児に奮闘しているママさん、パパさん。たまには『ママ』『パパ』ではない自分の時間を過ごしませんか。講座の時間中、お子さんは別室で託児の先生に見ていただきます。皆で楽しみながら学び、リフレッシュしましょう。

◆日時 7月3日(金) 10:00～11:30

◆場所 中央公民館 3階 大会議室
(受付と託児は3階学習室)

◆講師 山本 美枝さん (NPO 法人うえだミックススポーツクラブ)

◆内容 身体のリフレッシュ ヨガ

◆対象 4か月～未就園児のお子さんの保護者(上田市在住)

◆定員 先着14組

◆受講料 100円

◆持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
託児に必要なもの(おやつ・飲み物・着替え・オムツなど)

◆申し込み 6月22日(月) 10:00以降、市ホームページの申込フォームにて。



お申し込み
はコチラ!



あかちゃんと楽しくスキンシップ!

あかちゃん広場

受講者募集

あかちゃんとコミュニケーションをとりながら、「ベビーダンス、ベビーリトミック、ベビーヨガセラピー」をしましょう! 生後2か月～1歳までのお子さんと、お母さん・お父さんを対象とした講座です。

《ベビーダンス》 対象: 生後4か月～ 持ち物: 抱っこひも

《ベビーリトミック》 対象: 生後3か月～ 持ち物: バスタオル

《ベビーヨガセラピー》 対象: 生後2か月～ 持ち物: バスタオル

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆時間 受付 10:00～10:15 活動 10:15～11:20

◆参加費 100円(1回)

◆申し込み 不要

◆問合せ先 中央公民館 (22-0760)

月日	内容
7/8(水)	ベビーダンス
8/5(水)	ベビーリトミック
9/9(水)	ベビーヨガセラピー



詳細は
コチラ!



季節の内容を親子で楽しもう!

親子ふれあい広場

受講者募集

大きなお部屋やお外で楽しく元気に遊びましょう! 遊びを通して、季節の行事も学べる1歳～未就園児のお子さんを対象とした講座です。

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆時間 受付 10:00～10:15 活動 10:20～11:30

◆参加費 100円(1回)

◆服装 親子で汚れても良い服装またはスモックを用意してください。

◆持ち物 内容によって裸足になる場合がありますので、必要な方は上履きをご持参ください。7・8月は水遊びをしますので、お子さんの水着・水あそびパンツなどを用意してください。

◆申し込み 不要

◆問合せ先 中央公民館 (22-0760)

月日	内容
7/22(水)	水であそぼう(シャボン玉)
8/26(水)	水であそぼう(えのぐ)
9/30(水)	やきいもごろごろ



詳細は
コチラ!





やわらかな音色に癒されます

レコード鑑賞会

レコードのやわらかな音を皆で楽しみましょう！

ご自宅に聴きたいレコードがある方は、お持ちください。

◆日時 7月26日(日) 14:00～16:00
◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆対象 どなたでも
◆申し込み 不要
◆問合せ先 中央公民館



軽スポーツ指導者講習会を開催しました 5/24

分館活動等で楽しみながら住民同士の交流を図っていただくため、『軽スポーツ指導者講習会』を東小学校で開催しました。

参加者の皆さんは、モルックと筒けんを体験しました。

モルックは、3人1組でチームを作り試合形式で講習を行いました。また、筒けんを初めて手にする方もいましたが、歌に合わせてパスをするなどして楽しみました。皆さん真剣に取り組みながら、終始なごやかな講習会となりました。

スポーツ用具は中央公民館等で借りることができますので、お気軽にお問い合わせください。



(モルック)



(筒けん)



地域の小学校の活動を中央公民館から地域の方に伝えます

地域の人に知ってほしい、小学校のこと!



2026.5月：北小学校

今年度も各小学校で地域講師によるクラブ活動が始まりました。クラブ活動に先立ち、北小学校では講師による子どもたちへのプレゼンテーション大会がありました。そのプレゼンを見学に行き驚いたことがありました。あるクラブを担当している講師の方が急遽欠席になりました。すると、自ら手を挙げ、そのクラブのプレゼンを代わりに行ってくださった方がいたのです。これには感動しました！さすが北小応援団です！

本当に地域のみなさんが一体となって活動していることが伝わる出来事でした。今年度も地域の皆さんのお世話になります。本当にありがとうございます。☺



神川小



清明小



東小



北小

中央公民館地区の小学校の活動をもっと知りたい方は上の二次元コードから、ぜひ。

編集・発行

上田中央公民館

TEL 0268-22-0760
FAX 0268-22-1633
有線 2-0891

〒386-0014 上田市材木町 1-2-3
E-mail chuok@city.ueda.nagano.jp

上田中央公民館



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎ 35-2624

四季折々

梅雨が訪れ雨の日が多くなりました。穏やかな気候の春の季節も心地よいですが、雨に濡れる木々の葉や、新緑の鮮やかさに心が洗われる梅雨の季節もまた趣きがあっていいですね。忙しい毎日ですが、窓からふと外を眺めそんなことを思いました。(横田)

