

中央公民館だより

かいらん

令和8年8月16日号

お仕事終わりに
いかがですか？

はたらく大人のための ヨガ講座 vol.2

受講者募集

前回大好評だったヨガ講座、今回は2回連続講座で開催です。

日々のお仕事で、こわばった身体をほぐしてスッキリリフレッシュ♪

肩こりや腰痛などの不調を改善してストレス解消しましょう。初心者大歓迎！

◆日時 9月15日(火)、9月29日(火) 2日間

時間はいずれも 19:00 ~ 20:00

◆場所 中央公民館 3階 学習室

◆講師 山本 美枝さん(うえだミックススポーツクラブ)

◆対象 在勤中の方(上田市在住)

◆定員 先着10人

◆持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装

◆受講料 200円(2回分)

◆申し込み 8月25日(火) 10:00以降、市ホームページの申し込みフォームにて

◆その他 2回連続講座です。2日間ともご参加いただける場合のみお申し込みください。



スポーツの
秋です

軽スポーツ指導者講習会

受講者募集

軽スポーツ指導者講習会 第2弾、今回は、屋内での軽スポーツの体験です！

講習会では、地域での活動を想定して、準備から進行、片付けまでを実践的に学びます。

誰もが気軽に楽しめる軽スポーツを分館や自治会、PTAなどの活動に取り入れてみませんか！

◆日時 9月27日(日) 9:00 ~ 12:00 まで

8:45 集合・受付

◆場所 上田城跡公園第1体育館

◆内容 前回と異なる種目

※分館役員へのアンケート
により決めます。

◆服装 運動のできる服装

◆持ち物 飲み物、室内用運動靴

◆参加費 無料

◆対象 中央公民館地区の皆さん

◆申し込み 9月18日(金)までに
下記へ

◆問合せ先 中央公民館

※分館を通じて申し込まれた方は
公民館への連絡は不要です。



前は、「モルック」と「筒けん」を体験しました！

- ・初めてモルックをりましたが、とても楽しかったです。
- ・面白かった！！
- ・自然に体を動かして、気持ち良く楽しかったです。
- ・くじ引きでのグループ分けは、他の自治会の人とも話が
でき、良かった。
- ・実際にやってみて、思ったよりワクワクできるスポーツ
でした。
- ・初めての体験でしたが、楽しくできました。激しくない
ので夢中になりました。

など、感想をいただきました。ぜひご参加ください！！



中央公民館 公式Instagram はじめました

当館の事業や講座などの情報を発信していきます。ぜひご覧ください。



https://www.instagram.com/uedashi_chuo_kominkan/



@UEDASHI_CHUO_KOMINKAN

どちらかの二次元コードを
お手持ちのスマートフォンのカメラで
読み込んでください。



上田市中央公民館 インスタグラム 🔍 で検索してください(*^^*) フォローや「いいね!」お待ちしております。

パドル体操「バラの会」

会
員
募
集

一緒に活動する仲間を募集しています！
パドル棒を持って音楽に合わせて体を動かします。
楽しく心身共にリフレッシュしましょう。

◆活動日時 毎週月曜日
13:45 ~ 15:00

◆場 所 中央公民館

◆会 費 1回 500円

※初回体験は無料

◆会の連絡先のお問合せは中央公民館へ



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 9月27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



親子ふれあい広場を開催しました 7/22



親子ふれあい広場では、「水であそぼう」をテーマに、プールあそびとシャ
ボン玉を楽しみました。プールで遊ぶ子どもたちは、とても
涼しそうです。

次回の8月26日(水)も「水であそぼう(プールと
絵の具あそび)」です。詳しくはこちらをご覧ください。>>>



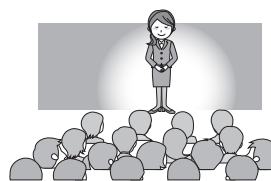
地域の中学校の活動を中央公民館から地域の方に伝えます

地域の人に知ってほしい、中学校のこと!

2026.7:一中 地域の皆様には、職場体験学習において大変お世話
になっています。本当にありがとうございます。

事前準備として、一中ではルートインホテルズの皆様に講師にお迎えし、マナー講座を行いました。ビジ
ネスの基本や礼儀、身だしなみについて、プロの教えを生徒たちは真剣な表情で学んでいました。

本番の職場体験では、その学びを胸に、「働く」ことと向き合った生徒たち。地域という大きな教室で得た
この貴重な経験が、未来への確かな一歩となることを、これからも温かく応援していきたいと思います。④



第一中学校
ホームページ

編集・発行

上田市中央公民館

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

上田市中央公民館 🔍



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎ 35-2624

四季折々

7月7日の「七夕」の朝。空を見上げて、今夜
の星空は期待できないかと散歩していたら、近所
の神社の鎮守の森の中の枝に小さな鳥が二羽ぴっ
たり引っついて止まる様子が目に留まりました。



ヒコボシとオリヒメでしょ
うか…想像して幸せな気持ちに
なりました。(堀)