

中央公民館だより

かいらん

令和8年9月16日号

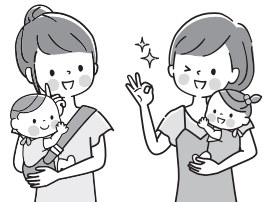
笑顔がいちばん♡

第5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 10月6日(火) 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 子育て支援コーディネーター(上田市子育て・子育て支援課)
- ◆内 容 子育ての悩み相談、子育て情報の紹介、レクリエーション など
- ◆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 筆記用具、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 9月18日(金) 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!

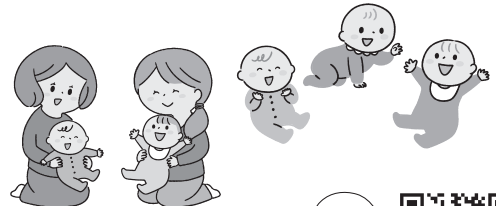


あかちゃんとの意思疎通が高まります!

ベビーサイン講座② 受講者募集

あかちゃんとジェスチャーでコミュニケーションをとる方法を学ぶ6回連続の講座です。

- ◆日 時 10月27日、11月24日、12月22日、1月26日、2月16日、3月23日の6回、火曜日。
各回、10:30～11:30
- ◆場 所 中央公民館 3階 学習室
- ◆講 師 池田みさき さん((一社)ベビーサイン協会認定講師)
- ◆対 象 6か月以上の乳幼児とその保護者
- ◆定 員 先着15組程度
- ◆受講料 600円(6回分)
- ◆申し込み 9月29日(火) 10:00以降、市ホームページの申込フォームにて。
- ◆問合せ先 中央公民館



お申し込み
はコチラ!



高齢者文化紀行 参加者募集!!

県外の文化施設などを見学しながら交流と親睦をはかっていただくための日帰りバス研修を実施します。

- ◆日 時 11月19日(木) 7:00 出発 18:30 頃帰着
- ◆行 先 さいたま造幣局見学、川越散策
- ◆対 象 中央公民館地区にお住まいの60歳以上の方
- ◆参加費 一人11,000円
- ◆定 員 35人(申込先着順)
- ◆申し込み 参加者名簿と参加費を中央公民館にご提出ください。
- ◆申込期限 10月14日(水)
- ◆問合せ先 中央公民館



※参加者の都合によりキャンセルする場合、返金はできませんのでご注意ください。



やわらかな音色に癒されます

レコード鑑賞会♪ 参加者募集

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 10月18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
- ◆問合せ先 中央公民館
- ◆申し込み 不要



あかちゃんと楽しくスキンシップ！あかちゃん広場

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

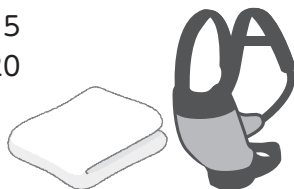
◆場 所 中央公民館 3階 大会議室

◆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



詳細は
こちら！



季節の内容を親子で楽しもう！親子ふれあい広場

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。

◆申し込み 不要

◆問合せ先 中央公民館

月 日	内 容
10/21(水)	ハロウィン運動会
11/18(水)	紙粘土で遊ぼう
12/16(水)	ドキドキクリスマス



詳細は
こちら！



夏休み子ども学習室を開催！

中央公民館では、夏休みの期間中、小中学生が安心して学び、過ごすことができるよう、館内に「夏休み子ども学習室」を開設しました。学習室では多くの高校生が見守りスタッフとして小中学生の学習活動にいっしょに取り組んでいただきました。異世代と繋がって過ごした学習室は、小中学生、高校生双方にとって貴重な学びの場となったのではないのでしょうか。



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

市
ホームページ



中央公民館
フェイスブック



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎ 35-2624

四季折々

先日、総合駐車場で「館長おお！」と元気よく呼び止められました。声の主は2月に窓ガラスアートを描いてくれた東小の児童でした。私を覚えていてくれた嬉しさと同時に、子どもから大人まで地域の皆さんが気軽に集い笑顔でつながり合う公民館であればいいなあとしみじみ想った夏の出来事でした。(田中)

