

ひろば

令和8年9月16日号(第6号) 回 覧

上田市川西公民館

電話 0268-22-5004

FAX 0268-22-5014

E-mail knisik@city.ueda.nagano.jpホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp>第3回
川西地区人権同和教育講座

『SNSから自分と家族を守る』

- ◇日時 令和8年9月30日(水)
午後7時～8時
- ◇講師 市川透さん
(市民参加・協働推進課)
- ◇場所 川西公民館 大ホール
- ◇その他 お申込みは不要です



秋の健康講座 参加者募集!

開催日	内容
10月1日(木)	【秋の自分の体力を知ろう】 測定機器を使って体力測定・姿勢測定
10月8日(木)	呼吸を深め、心と体を整えながら、 無理なくできる チェアセラピーヨガ
10月22日(木)	頭を使って楽しく運動しよう
10月29日(木)	(一社)健康福祉広域支援協会代表 中村崇先生からのお話&体操

- ◇時間 午前10時～11時30分
- ◇場所 川西公民館(大ホール)
- ◇受講料 100円(その都度徴収します)
- ◇申込方法 9月18日(金)の午前9時より受付を開始します。
電話、または窓口でお申込みください。



ダンス体験会 初心者大歓迎!

10月17日(土) 午前9時30分～11時30分 川西公民館 大ホール

身体をほぐして、リズムに合わせて動いてみよう!

- ★講師 dance studio PEEPS の中村真之さん
(うえJOY登録団体)
- ★参加費 無料
- ★持ち物 上履き タオル 飲み物
- ★お申し込みは不要です



フラバールバレー体験会

9月28日(月)・10月26日(月)

午後7時～9時 川西社会体育館

おむすび型の柔らかいボール
をワンバウンドさせてネット越
しに打ち合う、バレーボール型
のニュースポーツです!



- ★参加費 無料
- ★持ち物 上履き タオル 飲み物
- ★お申し込みは不要です

『川西歩こう会』 10 月は 『小菅の里を歩こう』 参加者募集!!

飯山市瑞穂の小菅地区はかつて戸隠、飯綱と並び「北信濃の三大霊場」と称された修験の里です。一の鳥居跡、二の鳥居から始まって、小菅山元隆寺一連の坊跡と推定される遺構群など、数多くの文化財があります。ことに奥社は国指定文化財です。

秋の一日、小菅の里を歩いて、往時をしのびます。

- ◇ 期 日 10月27日(火) 午前8時20分 川西公民館集合
- ◇ 行 程 出発 午前8時30分 帰着 午後4時頃(市庁用バスを利用します。)
仁王門～小菅神社里宮～講堂(祭り資料館)
～公民館(トイレ) ～菩提院～観音堂～
護摩堂・大聖院跡(昼食)～北竜湖
(行程変更になる可能性があります。ご了承ください。)
- ◇ 定 員 25人(申込先着順)
- ◇ 参加費 500円(有料道路代金等を含む)
- ◇ 持ち物 昼食、行動食、飲み物、雨具、防寒着、
手袋、保険証(コピー)など
- ◇ 服 装 山を歩く服装(長袖・長ズボン)、
トレッキングシューズ(滑りづらい運動靴)、帽子
- ◇ 申 込 9月30日(水)午前8時30分から
川西公民館まで電話(Tel22-5004)又は窓口でお申込みください。
定員になり次第、締め切ります。
- ◇ その他 雨天の場合中止します。
駐車は川西社会体育館駐車場をご利用ください。
※今回の歩こう会は、川西公民館と川西歩こう会の共催で実施します
- 



フラワーアレンジメント講座 クリスマスリース作りにチャレンジ！

川西公民館

フラワーアレンジメント講座

「大人も子どもも、それぞれ世界に一つのクリスマスリース作りにチャレンジ！」

1年でいちばん街が華やぐ季節。

今年は、うちの玄関やリビングに、あなただけの特別な手作りリースを飾ってみませんか？

子どもの自由なアイデアに驚いたり、大人がじっくり創作に没頭したり。材料は1人1つご用意します。

大人も子どもも全員が主役です。

地域の優しい眼差しが集まる公民館で、とっておきのクリスマスの支度を始めましょう。

お一人でのご参加も、親子でのご参加も、大歓迎！
ご参加お待ちしております。



Merry Christmas

日時 令和8年11月21日（土） 午前10時～11時45分

場所 川西公民館 大ホール

講師 フローリスト桜屋 桜井慎さん

定員 一般15名 親子10組

受講料 一般1人100円 親子1組100円

材料費 大人1人2,500円 子ども1人1,000円（ミニサイズ）

持ち物 花切りはさみ（大人）、はさみ（子ども用）、タオル、
筆記用具、完成品を入れる袋・箱等（みかん箱程度）

※講座開催の約1週間前のキャンセルは、生花発注の都合上、材料費をご負担いただく場合があります。

お申し込み

10月6日（火）午前8時30分からLINE・WEB・電話で受付（先着順）

QR受付
できます



川西親子ふれあい広場 ★10月の予定★

◇参加費 1家庭：100円

◇時間 午前10時～ 受付・自由遊び

午前10時30分～ 活動

10月5日(月)「秋のリズムあそび♪」

〔持ち物〕上はき・シール帳・飲み物・油性黒サインペン・のり

10月19日(月)「ハッピー・ハロウィン」

〔持ち物〕上はき・シール帳・飲み物・固形スティックのり・クレヨン・黒サインペン・マスキングテープ



草取り10本運動

ご協力ありがとうございます!!



7月から9月の期間、川西公民館利用者登録団体の皆さんに「活動日のご都合の良い日に、お一人、草を10本! 取ってほしい運動」が現在継続中です。おかげさまで、川西公民館を訪れる皆様を太陽の日差しをたっぷり浴びたきれいなお花達がお迎えしています。皆さま、ご協力いただきましてありがとうございます!

9・10月の講座等のご案内

(受講者・参加者の方はご確認ください。)

◆ 第5回 すこやか大学

10月6日(火)午前10時～午後3時

「川西めぐり」バス研修

◆ 第5回 上田市誌を語る講座

10月13日(火)午前10時～午後3時

「高仙寺・小泉大日堂界隈をあるく」

◆ 第3回 上田小県の戦後史を学ぶ

10月17日(土)午前10時～午後3時

「売春防止法施行までの道のり」

◆ 一つ一つの日本民話を読む講座

第4回 9月24日(木)午前10時～

「狐のお話」(前回の続き)

第5回 10月15日(木)午前10時～

「未定」

◆ 令和8年度 ソフトスポーツフェスタ

10月4日(日)午前9時～11時

「モルック大会」

(※受付は午前8時30分～)

◆ 公民館まつり(音楽交流会・展示発表)

10月24日(土)

○展示発表 午前9時～午後3時

○音楽交流会 午後1時～3時頃

◆ 公民館まつり(舞台発表・展示発表)

10月25日(日)

○展示発表 午前9時～午後3時

○舞台発表 午前9時30分～午後1時頃

