川　西　公　民　館　報

ひろば

令和８年１０月１６日号（第7号）　回　覧

編集・発行
上 田 市 川 西 公 民 館
電話　０２６８－２２－５００４
FAX　０２６８－２２－５０１４
E- mail　knisik@city.ueda.nagano.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.city.ueda.nagano.jp

公民館報「ひろば」
ホームページQRコード

『川西歩こう会』11 月は

「 別所温泉北向観音を経て 野倉の夫婦道祖神に会いに行こ



◇日　時　11月9日(月) 出発 午前9時　帰着 午後12時頃
◇集　合　川西社会体育館　午前8時50分
◇コース　川西社会体育館(乗り合わせ移動)～ 幕宮池(駐車場所)～ 北向観音(トイレ)
～森林公園入り口 ～ 夫婦道祖神 ～ 森林公園入り口 ～ 北向観音(トイレ)
～幕宮池 ～　川西社会体育館
◇参加費　300円(保険料･移動の車代を含む)
◇持ち物　飲み物･タオル･帽子･雨具など　※しっかりした靴、歩きやすい服装でお集まりください
◇その他　事前申し込み不要です
雨天中止(当日の照会は、午前8時30分以降に川西公民館　電話 0268-22-5004)

～ 川西歩こう会は、会員制ではありませんので、どなたでもお気軽にご参加ください ～

【託児付き】 ハーブ講座「ワンコインでハーブ体験！」

「ハーブのチカラで自律神経を整えよう！」



川西の自然の恵みたっぷりのハーブティを飲んでリラックスしながら、ハーブの効能を知り自律神経を整えることで、心身の回復を促し、慌ただしい年末から冬季の健康維持に役立ててみませんか。

日 時　12月2日(水) 午前10時～11時45分
場 所　川西公民館 大ホール
講 師　信州うらさとハーブ園 小林綾子さん
（メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター）
定 員　20名
受講料　100円
材料費　400円(試飲と持ち帰り用のハーブティ代)
持ち物　筆記用具
託 児　無料、未就園児 定員5名

申込み

10月20日(火)から
LINE、WEB、電話で受付
(先着順)
申込フォームから

第4回　川西地区人権同和教育講座

今年度の人権同和教育講座、最終回は『多文化共生』をテーマに開催します。
私たちの暮らす地域には、さまざまな文化や言葉、価値観を持つ人たちが暮らしています。
「多文化共生」の地域づくりについて、一緒に考えてみませんか？

◇ 演　題　**「『文化の違い』のその先へ　～お互いをもっと知るための小さなヒント～ 」**

◇ 日　時　11月11日（水）　午後 7時～8時
◇ 講　師　羅　珉京さん　（長野大学　社会福祉学部　准教授）
◇ 場　所　川西公民館　大ホール

お申し込みなしで、どなた様も
お気軽にご参加いただけます♪

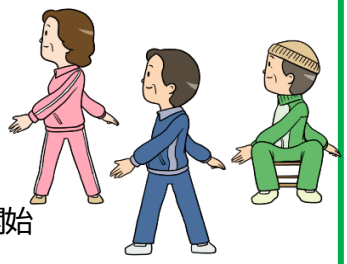
60代からの気軽にできる筋トレ・ストレッチ・有酸素運動　講座

体がこわばりやすい寒い冬の季節、運動して体や心をほぐしませんか？

◇日 程（全8回）

回	開　催　日
1	12月 9日(水)
2	12月16日(水)
3	12月23 日(水)
4	令和9年1月13日(水)
5	1月20日(水)
6	1月27日(水)
7	2月 3日(水)
8	2月10日(水)

◇時　間　午前10時30分～11時30分
◇場　所　川西公民館　多目的ホール
◇講　師　太田　朱子 さん(フィットネス・インストラクター)
◇受講料　1回　100円　※その都度集金します
◇持ち物　飲み物(お水)・汗ふきタオル
　　ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)
◇服　装　動きやすい服装
◇定　員　15名
◇申込み　11月5日(木)午前10時から電話で受付開始



「第 39 回　飛翔祭　ONE PIECE　～全員主役　全員不可欠～
第六中学校で開催されました！

9 月 25(金)・26 日(土)に、全校生徒の思いを込めた飛翔祭が開催されました。
1 日目は、「意見文発表」、各学年による「総合的な学習の時間の成果発表」、「合唱部 ・ 吹奏楽部のステージ発表」が行われました。
2日目は、練習の成果が存分に発揮された「合唱発表会」、「スタンプラリー」が行われました。
また、美術部が2か月かけて制作したステージバックも会場を華やかにし、2日間の飛翔祭を盛り上げていました。



10･11 月の講座等のご案内　受講者の方はご確認ください。

◆親子ふれあい広場
第13回　10月19日(月)午前10時～
「ハッピーハロウィン」

第14回　10月25日(日)午前10時10分
「公民館まつりに出演♪家族で楽しみましょう」

第15回　11月16日(月)午前10時～
「ミニミニうんどう会」

◆フラバールバレー体験会（川西社会体育館）
10月26日(月)午後７時～



◆健康講座
第4回　10月29日(木)午前10時～
「中村崇先生からのお話＆体操」

◆すこやか大学
第6回　11月10日(火)午後1時30分～
「♪音楽鑑賞♪」

◆上田市誌を語る講座
第6回11月17日(火)午前10時～
「上田城の特徴と整備事業」(現地研修)