川　西　公　民　館　報

ひろば

令和８年１１月１６日号（第8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

♪ことしで29回目！地元で愛され続ける♪
川西カルテット　弦楽四重奏コンサート開催



演　奏　川西カルテット
大工原 加奈子(第1ヴァイオリン)
大井　俊恵(第2ヴァイオリン)
上原　恭子(ヴィオラ)
寺島　都志子(チェロ)

日時：12月19日(土)
　　開演　午後2時（開場　午後1時15分）
場所：川西公民館　大ホール
料金：500円（小中学生無料･未就学児入場不可）
定員：先着100人
申込：11月20日(金)から申込フォーム、電話で受付

こちらの二次元コードから受付

『川西歩こう会』
国宝「大法寺三重塔」と 県宝「日吉神社」を巡る 初冬の一日コース

◇日 時:　12月7日(月) 出発 午前9時　帰着 午後3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) ～ 大法寺第二駐車場[駐車場所] ～ 東昌寺 ～
　大法寺／青木村郷土美術館(トイレ) ～ 道の駅あおき【昼食】～ 日吉神社 ～
　道の駅あおき(トイレ) ～ 大法寺第二駐車場[駐車場所] ～ 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、歩きやすい暖かな服装でお集まりください。
◇その他:･事前申し込み不要です。 ･【昼食】は「道の駅あおき 味処こまゆみ」で各自お好きなものをどうぞ。
･大法寺／青木村郷土美術館で自由見学の時間(40 分ほど)を設けます。各自大法寺三重塔拝観料 300 円
　青木村郷土美術館入館料 200 円が必要です。拝観／入館を希望される方はご用意をお願いします。
･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 ～

親子 de ハグして１・２・３　（参加者募集‼）

「走る」「ジャンプする」「転がる」など多様な動きを遊びの中で経験し、
身体感覚を高めながら親子で触れ合い、心と身体の成長をたのしみませんか!!



◇日　時　11月26日(木)、12月17日(木)　各回:午前10時～11時
◇講　師　安田絵理子さん(スポーツインストラクター)
◇場　所　川西公民館(大ホール)　　◇受 講 料　1家庭　各回100円
◇対 象 者　歩けるようになった1歳半ごろからの未就園児と家族 10 組程度
◇持 ち 物　上はき、飲み物、フェイスタオル
◇申込方法　前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。
メールでお申し込みの方は、
①件名「親子 de ハグ申込み」 ②お子さんの名前(ふりがな)と生年月日
③ご家族の方のお名前 ④電話番号 を送信してください。

～ 今後の予定 ～
★ ２月１８日(木)

川西親子ふれあい広場　★　12 月の予定

◇時　間　午前 10 時～(受付･自由遊び)　午前 10 時 30 分～(活動)【両日共通】

★12月 14 日(月)　クリスマスミニコンサート　ピアノとマリンバとフルートのクリスマスコンサートです。
◇持ち物　上はき･飲み物　◇参加費　１家庭100円
◇申込方法　前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。
メールでお申し込みの方は、①件名「親子ふれあい広場申込み」、②お子さんの名前(ふりがな)と生年月日、
③ご家族の方のお名前、④電話番号 を送信してください。

★12月21 日(月)　サンタさんが来るかな？　～クリスマス会～　サンタさんがプレゼントを持って遊びに来てくれます。
◇持ち物　上はき･飲み物　◇参加費　１家庭100円　◇プレゼント代　お子さんお一人につき200円
◇定　員　先着40人(お子さん)
◇申込方法　前日までに川西公民館まで電話でお申し込みください。(メール不可)



心と身体に働きかける　ベビーマッサージ



◇日　時　11月19日(木)、令和9年1月21日(木)　各回:午前10時～10時40分
◇講　師　田中はるかさん(JABC 日本ベビー＆チャイルドケア協会講師)
◇場　所　川西公民館(多目的ホール)　　◇受 講 料　1家庭　各回100円
◇対 象 者　生後2か月から歩き始め前までのお子さん
◇持 ち 物　バスタオル、いつものお出かけのセット
◇申込方法　前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。
メールでお申し込みの方は、
①　件名「ベビーマッサージ申込み」 ②お子さんの名前(ふりがな)と生年月日
③ご家族の方のお名前 ④電話番号 を送信してください。

11 月･12 月の講座等のご案内　（受講者の方はご確認ください。）

◆上田市誌を語る講座
第７回　12月 15(火)午前10時～
「豊臣大名としての真田父子」

◆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
第１回12月　９日(水)
第２回12月 16 日(水)
第３回12月 23 日(水)
各回　午前10時30分～11時30分
※健康講座は只今受付中です。(定員15名で締め切ります。)