

# そよかぜ通信



令和7年11月16日号 (No. 8)

ホームページ・フェイスブックでも、そよかぜ通信がご覧になれますので御利用ください。

電話 24-0659

FAX 24-2300

E-mail uenok@city.ueda.nagano.jp



ホームページ



フェイスブック

報 告

## 第33回上野が丘公民館まつり開催しました！

第33回上野が丘公民館まつりが、10月25日・26日に開催されました。改めて多くの団体の力強い発表を見る機会をもつことができました。発表された皆さん、ご協力・ご来場いただいた皆さんありがとうございました。

また、舞台発表については、UCVにて放送予定です。そちらも是非ご覧ください。

【放送予定】

11月30日(日)【UCV122】 6:00、14:30



報 告

### 社会体育事業 上野が丘公民館

## ニュースポーツ体験交流会



10月19日(日)神科小学校体育館で上野が丘地区住民スポーツ大会事業「ニュースポーツ体験交流会」を開催しました。今回もこれまで好評だったモルックを体験する機会としました。

小さなお子さんからご高齢のかたまで、お互いに声を掛けあい、楽しんでプレイする様子があちこちで見られました。また、会場内に、骨密度測定など、健康チェックができるコーナーを設けました。休憩の時間などを活用し、多くのかたに測定をしていただきました。

スポーツを楽しみながら周りのかたとも交流ができ、また、ご自身の健康状態を顧みる良い機会にもなったのではないのでしょうか。参加された皆さん、たいへんお疲れさまでした。



募集

イスに座ったままでもできる

冬期

# 筋力アップ講座



一緒に楽しくストレッチ・トレーニングをしませんか？  
 日常のふとした合間に、取り入れられる運動などもお伝えします。  
 気持ちも身体もリフレッシュしましょう。  
 継続して運動に取り組めるように3回連続講座となっています。

- ◇日時：全3回・1月27日(火)  
 ・2月24日(火)・3月24日(火)  
 午前10時から11時頃まで
- ◇会場：上野が丘公民館 2階 大ホール
- ◇講師：中曽根 俊文 さん  
 (KATA スポーツリハビリトレーナー)
- ◇申込み：12月4日(木) 午前9時から  
 上野が丘公民館へ(定員：先着60人)
- ◇受講料：300円(初回納入)



募集

## 上野が丘公民館「冬休み書初め教室」参加者を募集します!!

書初めは日本の年中行事の一つで、年の初め(本来は1月2日)に行うことで、「一年の抱負を定める」気持ちの表れや「文字がキレイに書けるようになる」と言われています。  
 宿題で書初めがあるお友だち、書初めに挑戦してみたいお友だちの参加をお待ちしています。



- 日程 令和8年1月6日(火)
- 時間・定員 午前の回(10時~12時) 5人  
 午後の回(13時30分~15時30分) 5人
- 対象 小学校3年生、4年生、5年生、6年生、中学生
- 会場 上野が丘公民館 工芸室
- 参加費 無料
- 申込み方法 ◇右の「二次元バーコード」から、または公民館窓口にてお申込みください。  
 ◇締め切り：12月10日(火)  
 ※ **先着制** 定員になり次第、募集を締め切りますのでご了承ください。



Webでお申込み

- 書初めは地域のボランティアさん(書道家)が指導して下さいます。
- 持ち物や詳細につきましては、別途プリント(12月中旬以降にご郵送)をご覧ください。
- 「冬休み学習室開放」も同時開催します、詳しくは12月の「そよかぜ通信」でお知らせします。

☆ご不明な点は公民館までお問い合わせください。

## 11~12月の上野が丘公民館事業

~参加される方はご確認ください~

- |            |                       |            |                       |
|------------|-----------------------|------------|-----------------------|
| ■ 親子ふれあい広場 | 11/ 17 (月)            | ■ 分館役員会    | 12/ 4 (木)             |
|            | 12/ 1 (月)、12/ 15 (月)  | ■ 筋力アップ講座  | 12/ 5 (金)             |
| ■ 利用者団体説明会 | 11/ 18 (火)            | ■ 利用者団体清掃  | 12/ 5 (金)・6 (土)       |
| ■ 折形講座     | 11/ 27 (木)、12/ 25 (木) | ■ 古文書講座    | 11/ 20 (木)、12/ 18 (木) |
| ■ えんぴつ散歩講座 | 12/ 4 (木)             | ■ はつらつカレッジ | 11/ 19 (水)、12/ 17 (水) |