回　覧

上野が丘公民館報

そよかぜ通信

令和８年11月16日号（No. 8）

編集・発行　上田市上野が丘公民館
電話　24-0659
FAX　24-2300
E- mail　uenok@city.ueda.nagano.jp
ホームページ　Facebook

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。

報　告

「第３４回上野が丘公民館まつり」開催しました！



10月24日（土）・25日（日）の2日間、「第34回上野が丘公民館まつり」を開催しました。館内では、生花や絵手紙などの力作が並んだ作品展のほか、ホールでの合唱やダンスなどのステージ発表が行われました。体験コーナーやピザのふるまいも賑わいを見せ、とても充実した２日間となりました。
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。
なお、今回の舞台発表の様子は、UCV にて放送予定です。
是非ご覧ください。

【放送予定】
11月28日（土）【UCV122】
8：00 / 14：00 / 21：00







募　集

＼カラダ　アタマ　いきいき元気！！／

「楽しいレクリエーションと、ちょこっと脳トレ講座」



１回の講座で、レクリエーションと、脳トレをします。毎日を元気にいきいきと過ごすため、体と頭を楽しく動かしてみませんか。

◇日　時　① 令和９年１月18日（月）　② ２月５日（金）　③ ３月２日（火）　（全３回）
　　午後１時30分から３時30分まで
◇内　容　レクリエーション（ボッチャ、簡単な体操など）
　　脳のトレーニング（身近なものを使った誰でも簡単にできるゲームなど）
◇定　員　10人程度
◇場　所　上野が丘公民館　大ホール
◇参加費　１回200円（受講料100円、材料費100円）
◇申込み　12月28日（月）までに上野が丘公民館へ電話で



報　告　社会体育事業　上野が丘公民館

秋のスポーツ（レクリエーション）大会





10月18日（日）神科小学校校庭で上野が丘地区住民スポーツ大会事業「秋のスポーツ（レクリエーション）大会」を開催しました。
小さなお子さんからご高齢の方まで、多くの方にご参加いただきました。お互いに声を掛け合い、楽しんでプレイする様子や、温かい声援がとても印象的でした。また、会場内に、健康チェックができるコーナーを設け、多くの方に測定をしていただけました。
スポーツを楽しみながら周りの方とも交流ができ、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でしょうか。ご参加いただいた皆様、そして準備から運営までご尽力いただいた役員・関係者の皆様、本当にありがとうございました。

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22日（金）
・２月５日（金）・３月５日（金）
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３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)

11月は“子ども・若者育成支援強調月間”です。

上野が丘公民館では次の【活動】を行います。
◆10/30～11/30　**横断幕の掲出**(公民館前・歩道の柵)
◆**11/20**(金)　**上野が丘地区青少年の未来を考える集い**
「未来を考える集い」には、どなたでもご参加いただけますので、皆様のご来館をお待ちしています。

募 集

「冬休み書初め教室」

参加者募集



冬休みの宿題で「書初め」があるお友だちを募集します。
お正月の伝統行事である「書初め」を、指導者からアドバイスを受けながら書いてみませんか。

○日　程　令和９年１月５日（火）
午前の回（10 時～12 時）　５人
午後の回（13 時 30 分～15 時 30 分）　５人
○会　場　上野が丘公民館　第二学習室
○参加費　無料です。
○対　象　小学生（3～6年生）と中学生で学校の宿題で書初めがある方
○申込み　右の「二次元バーコード」からお申し込みください。
○締め切　令和8年12月10日（木）　先着順
各回定員になり次第募集を締め切らせていただきますので、ご了承ください。
・持ち物や詳細につきましては、１２月中旬以降に郵送いたします「通知」をご覧ください。
・「冬休み学習室開放」も同時開催していますので、併せてご利用ください。
（学習室開放の詳細は「そよかぜ通信１２月１６号」にてお知らせいたします）

Web でお申し込み

おしらせ

地域ふれあいコンサート vol.111

笹沼樹（チェロ）＆松本和将（ピアノ）デュオ・コンサート in 神科・豊殿地域



【日程】令和８年12月５日（土）
【時間】午後2時から午後3時まで（午後1時30分開場）
【会場】上野が丘公民館 大ホール
【料金】500 円（全席自由・高校生以下無料）
※前売券の販売はありません。午後1時30分から会場で販売する当日券をお求めください。
※5歳未満の方のご入場はご遠慮ください。
【曲目】ブラームス：チェロ・ソナタ 第１番より １楽章
ベートーヴェン：チェロ・ソナタ 第１番より １楽章　ほか
【主催】上田市（上田市交流文化芸術センター）・上田市教育委員会
【問合せ】サントミューゼ（上田市交流文化芸術センター）TEL：0268-27-2000



©no-te.com／cucui

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～

- はつらつカレッジ　11/ 18（水）、12/16（水）
- 古文書講座　11/ 19（木）、12/17（木）
- 青少年の未来を考える集い　11/ 20（金）
- 折形講座　11/ 26（木）
- えんぴつ散歩講座　11/ 26（木）、12/ 3（木）
- 利用者団体説明会　12/ 1（火）
- 分館役員会　12/ 3（木）
- 筋力アップ講座　12/ 4（金）
- 利用者団体清掃　12/ 4（金）・5（土）
- 天然酵母パンづくり講座　12/ 12（土）
- 親子ふれあい広場　12/ 21（月）