

募集

上野が丘公民館マレットゴルフ体験交流会

「マレットゴルフってよく聞くけど、どんなスポーツだろう?」「ちょっと試しにやってみたい」そんな初心者大歓迎! 道具もお貸しします。上田市マレットゴルフ協会上野が丘支部の皆さんに教えていただきながらホールをまわります。5月の新緑の中、一緒に楽しみましょう!

◇日時: 5月28日(日) 午後1時30分から4時頃まで (受付開始: 午後1時から)

◇場所: ローマン橋マレットゴルフ場(下郷)

◇対象者: 上野が丘地区住民(小学生以上 ※小学生は保護者同伴でお申し込みください)

◇持ち物: 飲み物、運動靴、マレットゴルフ用具(お持ちでない場合は用具の貸出あり)

◇その他: 【雨天中止】 中止の場合はフェイスブックでお知らせしますのでご確認ください。

※インターネットがご利用いただけない方は、必ず事前にお申し出ください。

◇定員: 30人 事前申込 先着順

【申込み】▽期 日: 4月26日(水) 午前9時から、5月19日(金) まで

▽方 法: 上野が丘公民館へ、電話・FAXまたはE-Mailでお申し込みください。

▽申込内容: 氏名(小学生は学年)・住所・電話番号・用具の貸出希望の有無・フェイスブックの閲覧可否



募集

イスに座ったままでもできる

筋力アップ講座

健康づくりチャレンジポイント制度対象事業



第1回

一緒に楽しくストレッチ、トレーニングをしませんか? 日常の中に、トレーニングを取り入れられる方法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。

◇日時: 5月12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: 4月24日(月) 午前9時から 上野が丘公民館へ電話で(定員45人)

◇受講料: 一人 100円

◇持ち物: 動きやすい服装、タオル、水分(お茶等)

【今後の予定】

次回以降は以下の日程での開催を予定しています。

- ② 7月 7日(金) ⑤ 1月26日(金)
③ 9月 1日(金) ⑥ 3月22日(金)
④ 11月24日(金)

各回の申込みについては、そよかせ通信にて改めてお知らせします。

職員異動のお知らせ

4月1日付人事異動により、小林 正樹 次長が転出し、立松 佳子 次長が着任いたしました。どうぞよろしくお願い致します。



募集



第4回 ~地域の偉人を学ぶ講座シリーズ~

松平 忠固

~日本を開国させた上田藩主~

◇日 程: 6月10日(土)

◇時 間: 午後1時30分~3時10分 (受付開始: 午後1時)

◇会 場: 上野が丘公民館 2階 大ホール

◇講 師: 関 良基 氏 (拓殖大学政経学部教授)

◇申込み: 上野が丘公民館へ電話で(要事前申込)

◇受講料: 無料

◇定 員: 50人程度

1月から始まった「地域の偉人を学ぶ講座」シリーズ最終回の第四回目は、鎖国を打ち破り開国を唱えた幕末の英傑、松平忠固について、研究を続けられている上田市出身の関 良基さんにお話を伺います。

みなさまのお越しをお待ちしております!

4~5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 4/17(月)、5/ 8(月) 5/22(月)
利用者団体総会 4/20(木)
お宝発見!!里山歩き 4/23(日)
副分館長会議 4/25(火)
折形講座 4/27(木)、5/25(木)
古文書講座 5/11(木)

回覧

上野が丘公民館報

そよかせ通信

令和5年4月16日号(No. 1)

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

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



募集

高齢者生涯学習

上野が丘はつらつカレッジ

音楽、生活環境、自然、多文化共生など、いろいろなテーマで年10回開催します。からだ・頭・ころを使い、元気はつらつ! アンチエイジング(抗老化)をめざします。身近な公民館だからこそ、楽しく参加できます。

Table with 4 columns: 回 (No.), 日 程 (Date/Time), テーマ (Theme), 会 場 (Venue). Contains 10 items.



◇時 間 午前10:00 ~ 11:30 ※6/21、7/26、11/15は時間が変更になります。

◇対 象 おおむね50才以上の方ならどなたでも

◇受講料 無料(実費別途徴収の場合あり) ◇定 員 おおむね50人

◇申込み 4月25日(火) 午前9時から 上野が丘公民館(電話24-0659)まで

◇その他 健康づくりチャレンジポイント制度対象事業 上表の★マークの回が対象



報 告

第2回 人権同和教育指導者養成講座



令和5年3月16日(木)に、人権同和教育推進員さんを対象に指導者養成講座を開催しました。安藤 健二 さん(上田市多文化共生推進協会[AMU]会長)を講師に「人権を考える」と題し、講演いただきました。当日参加できなかった方、地域の方が視聴できるように、講演の様子を動画にしましたので、ぜひご覧ください。



動画(YouTube) QRコード

令和5年度上野が丘公民館利用者団体一覧

上野が丘公民館では、多くのグループが公民館と農村環境改善センター（下表★印の団体）を会場に、学習・文化・スポーツなどの社会教育に関する様々な自主活動を行っています。令和5年度の登録団体の一覧を掲載します。新しい年度の始まりに、新しい活動に挑戦してみませんか？入会や見学希望、詳細な活動内容の問合せなどは、各団体へ直接ご連絡ください。団体の連絡先については上野が丘公民館（電話24-0659）までお問合せください。

内容	団体名	活動日	時間帯
社交ダンス	しなの木	水	夜間
社交ダンス	ファンタジー	月	夜間
社交ダンス	ブルーシャドー	水	午後
社交ダンス	ポピー	金	午後
社交ダンス	★水笑会	水	夜間
社交ダンス	★アカシア、ダンスクラブ	金	午後
社交ダンス	★カトレアダンスクラブ	月	午後
社交ダンス	★ダンス・グランブルー	木	夜間
社交ダンス	★アンナダンスサークル	土	午後
ダンススポーツ	★チェリーズダンススポーツサークル	火	午前
健康スポーツダンス	KSDの会	①②④月・③日	午後
レクリエーションダンス	★ステップ	土	午前
フォークダンス	上野が丘フォークダンスクラブ	月	午後
フォークダンス	★フォークダンス上田	火	夜間
フォークダンス	★フォークダンスサークル「ひまわり」	金	午前
フォークダンス	Wind's	水	夜間
フラダンス	kinana 上田	②④月	夜間
フラダンス	kinana ケイキ	①③木	午後
パドル体操	パドル上野が丘A	木	午前
パドル体操	パドル体操 月下美人	月	午前
パドル体操	★さつき会	②④水	午後
パドル体操	★パドル体操 ひばりの会	②④金	午後
体操・ストレッチ	新婦人生き生き健康小組	②④木	夜間
真向法	真向法体操クラブ	②④月	午後
真向法	★真向法同好会	①③④土	午前
気功太極拳	★気功・太極拳の会	①③木	午後
真向法	★真向法体操火曜教室	①③④火	午後
ヨガ	★ヨガ教室フレンド	②④水	午前
ヨガ	Yogaサークル	月	夜間
ヨガ	リンパケア&ヨガ	①③日	午前

内容	団体名	活動日	時間帯
ヘルスケア	泉の会	不定期	不定期
卓球	★スマッシュクラブ	金	夜間
卓球	★卓球クラブ	火	午後
古流柔術	健武会	水	夜間
合気道	おやこで合気道	②④土	午前
親子リトミック	にこにこクラブ	②④火	午前
子育て	親子わくわくクラブ konpeitou	木	午前
子育て	希望の会	②土	夜間
日本舞踊	清扇会	①②③火	午後
大正琴	こま草会	火	午前
大正琴	マーガレット	①③木	午前
大正琴	★フリージア	②④土	午後
邦楽(琴、三絃)	上田宮城会	土	午前
邦楽(箏、三弦、尺八)	グループAmi	不定期	午後
民謡、三味線	ふるさと会	②④木	午後
合唱	コーラスせせらぎ	②③④木	夜間
合唱	童謡を歌う会	②土	午後
合唱	UEDAゴスペルクワイア	土	夜間
合唱	しなの子どもの幸せと平和を願う合唱団	月2回不定期 土	午前
合唱	コール輪	月	夜間
オペラ	上田シティオペラ協会	日	午後、夜間
バンド	上野が丘ガチャガチャクラブ	不定期	夜間
バンド	所バンド	月	夜間
カラオケ	歌謡サークルえぼし	②④火	午後
コカリナ	コカリナサークル蚕豆	②金・④土	午後、午前
編物	手編み同好会	①③木	午後
人形作り	えがおの会	②水	午後
ちぎり絵	つばき会	②水	午後
ちぎり絵	ちぎり絵さんさん会	①金	午前

内容	団体名	活動日	時間帯
フラワーアレンジメント	福寿草	③金	午前
生け花	俊孝会	水	夜間
生け花	キッズフラワー	②④土	午後
着付	きもの着付の会	①④水・③土	午後、夜間
洋画	爽洋会	②④月	午後
絵手紙	どんぐりクラブ	③月	午後
絵手紙	美寿の会	③火	午前
木彫	きつつき会	③火	午後
木彫	木彫り同好会	④木	昼間
木彫	★すずらんの会	②日	午後
木彫	羊の会	④月	夜間
陶芸	陶芸クラブ	水	昼間
陶芸	楽焼クラブ	②③④土	昼間
陶芸	器楽会	①②④月	昼間
写真	上野が丘写友会	③木	午後
英会話	英会話グループ	①②③④木	午後
英会話	英語に親しむ会	①③木	夜間
日本語	みんなの日本語広場「たろうやま」	②③④土	午後
朗読	いまあじゆの会	①②③水	午後
生活	生活クラブ生活協同組合上田支部神科地区	③月	午前
食生活	食生活改善推進協議会	③金	午前
健康生活	神科地域健康を考える会	③金	午前
生活	家庭倫理の会	偶数月③月	午前
憲法	上田市北東地域憲法9条を守る会	不定期	不定期
パソコン	パソコンを楽しむ会(初級)	水	午前
麻雀	健康マージャンクラブ	金	午後
環境	上田地球を楽しむ会	不定期	不定期
ジェンダー学習	新婦人の会ジェンダーサークル	②金	午後
お手玉	たまたまぼこ	①木	午前

★印 活動場所：農村環境改善センター