

# そよかせ通信

令和6年2月16日号 (No. 11)

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](mailto:uenok@city.ueda.nagano.jp)

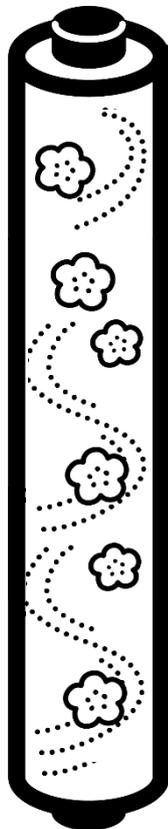


ホームページ



フェイスブック

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。



**募 集**

## 「先人たちに学ぶ古文書講座」

4月からあなたも「古文書」解読に挑戦してみませんか。  
先人たちの暮らしや知恵を古文書から読み解きましょう。初心者大歓迎です。  
9月19日(木)は現地研修の予定ですが、状況により通常講座とする場合があります。

- ◇講 師 尾崎行也さん
- ◇時 間 午後1時30分から午後3時
- ◇場 所 上野が丘公民館
- ◇費 用 1,700円  
(受講料1,200円、資料代500円)  
現地研修費用は別途必要です。
- ◇申込み **3月4日(月)から**  
上野が丘公民館へ電話で。

**【開催日】(全12回)**

- |          |           |
|----------|-----------|
| 4月11日(木) | 10月17日(木) |
| 5月9日(木)  | 11月14日(木) |
| 6月13日(木) | 12月12日(木) |
| 7月11日(木) | 1月9日(木)   |
| 8月8日(木)  | 2月13日(木)  |
| 9月19日(木) | 3月13日(木)  |

**募 集**

**春期**

## 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

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。  
継続して運動に取り組めるように連続講座としました！

- ◇日 時：**全3回**・4月9日(木)  
5月14日(木)・6月11日(木)  
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：**3月8日(金)午前9時から**  
上野が丘公民館へ電話で(定員55人)
- ◇受講料：300円(初回納入)



募 集

# 上野が丘公民館利用者団体の集い 開催

5年ぶりに上野が丘公民館利用者団体の集いを開催します。

第1部は、トロンボーン奏者の高木夏子さんと  
ピアニストの米澤愛子さんをお迎えしての演奏会を開催します。  
利用者団体の方だけでなく、地域の方の参加も大歓迎です！

第2部は、利用者団体協議会の懇談会を予定しています。  
利用者団体の今後について語り合しましょう！

- ♪日 程 令和6年**3月16日(土)**
- ♪時 間 午後2時から4時頃まで  
(開場 午後1時30分)
- ♪内 容 **第1部 トロンボーン&ピアノコンサート**  
**第2部 利用者団体懇談会**
- ♪場 所 上野が丘公民館 2階 大ホール
- ♪参加費 無料
- ♪お申込み 不要 どなたでもご参加ください
- ♪主 催 上野が丘公民館利用者団体連絡協議会



**上野が丘公民館の利用者団体の皆さんはもちろん、どなたでも参加可能です！**

## おしらせ

## 図書コーナーに今年度入った本の紹介

### 【書籍名】

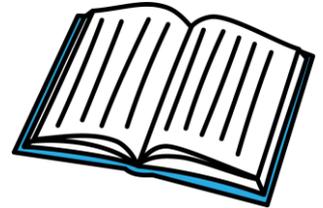
- ◆今日
- ◆しんせつなともだち
- ◆どうしてパパとけっこんしたの？
- ◆あんなにあんなに
- ◆じぶんをいきるためのるーる。
- ◆102歳、一人暮らし
- ◆日本を開国させた男、松平忠固
- ◆ぼくは13歳 職業、兵士
- ◆凡人のための地域再生入門

### 【著者】

- 伊藤比呂美(訳)
- 方軼羣
- 桃戸栗子
- ヨシタケシンスケ
- ippo
- 石井哲代
- 関良基
- 鬼丸昌也/小川真吾
- 木下斉

### 【出版社】

- 福音館書店
- 福音館書店
- 福音館書店
- ポプラ社
- 解放出版社
- 文藝春秋
- 作品社
- 合同出版
- ダイヤモンド社



## 自治会資料等の印刷について

- ◆印刷可能な時間  
平日の午前8時30分から午後5時15分まで  
事前にご予約ください。
- ◆印刷料金  
有料となります。料金はお問い合わせください。
- ◆操作について  
利用者各自での操作をお願いしています。  
操作方法は職員がお伝えします。  
使用中ご不明な点があれば対応いたします。
- ◆注意点  
用紙は御持参ください。

## 2~3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 2/19 (月)、 3/ 4 (月)
- 分館三役会 2/20 (火)
- はつらつかレッジ 2/21 (水)
- 折形講座 2/29 (木)、 3/28 (木)
- 古文書講座 3/ 7 (木)
- 筋力アップ講座 3/22 (金)

