

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 TEL 265-0455

抱っこひもで エクササイズ



一歳未満のお子さんとお母さんを対象にした、エクササイズ講座を開催します！

抱っこひもをつけてお子さんと一緒にエクササイズを楽しんでみませんか？ぜひお気軽にご参加ください！

日時＝令和5年10月30日(月)午前10時～11時30分

場所＝上川淵公民館 2階 和室

対象＝一歳未満の赤ちゃんとその母親 先着8組

講師＝フィットネスインストラクター 桑原 一美 氏

受講料＝無料

持ち物＝抱っこ紐もしくはおんぶ紐、バスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

申込＝9月12日(火)午前8時30分より受付開始

申込方法＝上川淵公民館へ来館または電話、メール

※メールでお申し込みの際は、①母と子の氏名(フリガナ)②子の月齢③住所④電話番号を記載の上、二次元コードのメールアドレスへお申し込みください。

問い合わせ先＝上川淵公民館

TEL:027-265-0455

メールアドレスはこちら→



親子 さつまいも 収穫チャレンジ

親子でさつまいもの収穫体験をしてみませんか？

上川淵地区地域づくり協議会食育サポーターの皆さんが丹精込めて育てたさつまいもになります。さつまいもがどう生えているのか…どうやって収穫するのか…土と触れ合いながら、親子で楽しく体験しましょう！

ぜひお気軽にご参加ください♪

日時＝令和5年10月7日(土)午前9時～11時(雨天中止)

会場＝東善町地内の畑

対象＝上川淵地区在住の小学生以下とその親 先着6組

申込＝令和5年9月25日(月)～29日(金)

上川淵公民館へ電話

TEL:027-265-0455(平日8:30～17:15)

その他＝トイレ・手洗い場はありません。

詳細は電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



HPはこちら→



◆◇上川淵地区地域づくり協議会◇◆

上川淵地区地域づくり協議会安全安心部会

防犯講座と非常食の試食

上川淵地区地域づくり協議会安全安心部会では、防犯講座を開催します。事前申込は不要です。当日会場へ直接お越しください。

日時＝9月16日(土)

午前10時～11時30分

会場＝上川淵公民館 ホール

内容＝①県防犯設備協会・角田さんによる特殊詐欺を防止するためのお話

②女性防火クラブによる非常食(五目ご飯)の炊き出し・試食



上川淵地区地域づくり協議会福祉部会

ふれあい茶話会を開催

上川淵地区地域づくり協議会福祉部会ではふれあい茶話会を開催します。お茶とお菓子を用意してお待ちしております。申し込みは不要です。当日会場へ直接お越しください。

日時＝令和5年9月9日(土)

午前10時～11時30分

会場＝上川淵公民館 ホール

対象＝概ね70歳以上の方

内容＝①講和「10年後のなりたい自分に今できること」をテーマに健康運動士・高橋信子さんが講演
②茶話会



問い合わせ先＝上川淵公民館 TEL:027-265-0455(平日8:30～17:15)

上川淵地区市民運動会

10月1日(日)に開催!!

上川淵地区市民運動会を開催します! 4年ぶりの開催になりますので、ぜひ皆様お誘いあわせの上ご参加ください。詳細は各世帯配布の運動会プログラムをご覧ください。

日時=令和5年10月1日(日) ※雨天中止
午前8時30分~正午頃

会場=明桜中学校校庭

※駐車場は明桜中学校及びわかば小学校になります。数に限りがございますので、乗り合わせや徒歩でのご来場にご協力ください。

問い合わせ先=上川淵公民館
TEL:027-265-0455(平日8:30-17:15)

上川淵地区食生活改善推進委員会

生涯骨太クッキング



カルシウムアップを意識したメニューで、丈夫な骨と筋肉を維持しましょう! お気軽にご参加ください。

日時=令和5年10月12日(木) 午前9時30分~午後1時頃
会場=上川淵公民館 1階 調理実習室

メニュー=じゃこ焼きめし、わかめときゅうりの炒め物、厚揚げのトマトスープ、季節のフルーツ~ヨーグルトかけ~
材料費=1人 500円(当日徴収)

持ち物=エプロン、三角巾(バンダナ等)、手拭タオル、筆記用具、スリッパ

申込=9月19日(火)までに下記の連絡先またはお近くの食生活改善推進員さんにお申し込みください。定員(15名)に達し次第締切となります。

連絡先=①027-261-2815(書上)②027-267-0466(平賀)
※生涯骨太クッキングの申込とお伝えください。

前橋市立図書館上川淵分館だより

新刊図書案内

◇一般書

GAFAM+テスラ 帝国の存亡	田中 道昭/著
たまたま生まれてフィメール	小川 たまか /著
脳の闇	中野 信子/著
100年ひざ	巽 一郎/著
いまこそ行きたい信長、秀吉、家康の城	小和田 哲男/監修
子どもにかかるお金大全	寺澤 真奈美/著
糸暦	小川 糸/著
鈍色幻視行	恩田 陸/著
極楽征夷大將軍	垣根 涼介/著
墨のゆらめき	三浦 しをん/著
ほか	

◇児童書

水害のサバイバル	パク ソンイ
デタラメ研究所	小波 秀雄
ゆうすげ村の紙すき屋さん	茂市 久美子
恐竜リケラトプスとかいぶつきょうりゅう	黒川 みつひろ
ぎょうれつのできるアイスクリームかきごおりやさん	ふくざわ ゆみこ
ちょうにつこり	あきやま かぜさぶろう
ほげちゃんとおぼけ	やぎ たみこ
ようかいのもりまつらまつり	長谷川 あかり
ほか	

休館日 9月...4、11、19、25日
※18日(月・祝)は17:00閉館、19日(火)は休館

◇イベント

「おはなしかい」
令和5年9月20日(水) 午後4時~
場所:上川淵分館内 大型絵本コーナー
内容:もこもこさんによる「てあそび、よみきかせ」

市立図書館上川淵分館 TEL265-4123

前橋市職員自主研究グループ制作動画

身近な水難事故に備えて!

「ういてまて」「ライフジャケットの着方」動画を配信

多発している水辺の事故に遭ってしまうその前に対処法を学べる動画を、前橋市消防局の消防士たちが制作しました。

ぜひ知っておいて欲しい、そしてお子さんにも分かりやすい内容となっております。ぜひご覧ください!



←「ういてまて」
動画へ



←「ライフジャケット
の着方」動画へ



上川淵地区文化祭(11月4日・5日)

文化祭で、絵・写真・書道作品の発表や、育てた野菜や花の販売をしてみませんか?

日程=令和5年11月4日(土)、5日(日)
申込=9月25日(月)までに上川淵公民館へ電話
TEL:027-265-0455(平日8:30~17:15)

※作品規格等詳細は公民館までお問い合わせください。



子育てひろば☆かみかわ

子育てひろばかみかわにつきまして、コロナ感染に配慮しながら活動を再開中です! 事前申込みは不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

開催日時=令和5年9月11日(月)午前10時~11時30分
(途中入退場は自由)

会場=上川淵公民館 2階 和室
内容=なかよし体験
(会場のおもちゃを使った自由遊び)

問い合わせ先=上川淵公民館
TEL=027-265-0455(平日8:30-17:15)
対象=未就学児とその保護者

ミニプレゼント
があるよ!

