

回覧

南公民館だより みなみ

南公民館ホームページ <https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013122500172/>
カラー版の公民館だより、講座案内、定期利用サークル等をご覧いただけます



【QRコード】

第 4 4 7 号
令和 7 (2025) 年
5 月号
高崎市南公民館発行
八島町 1 1 0 - 2 7
Tel 3 2 4 - 8 0 5 9



雨が続く梅雨の季節は... 公民館主催

公民館で体を動かそう！ 参加者募集!!

【日 時】 6月5日・19日、7月3日・17日 いずれも(木) <全4回>

午前 10 時～11 時 30 分

【会 場】 南公民館5階講義室 【費 用】 無料

【内 容】 イスに座ってできる簡単な筋トレ・ストレッチ・
脳トレなどのエクササイズで体幹トレーニング

【講 師】 小林 準一さん (スポーツトレーナー 日本スポーツ協会 ACP 講師)

【対 象】 市内在住の成人 【定 員】 18 人 (先着順)

【持ち物】 運動のできる服装、上履き、飲み物 (水分補給用)

フェイスタオル (80 cm以上・運動で使います)、タオル

【申込み】 5月8日(木) より南公民館で受付 ※電話申込み可



【共通】 公民館駐車場はありません。路線バスの利用が便利です。高崎駅西口バス降り場より徒歩 4 分
※車でお越しの方は周辺の有料駐車場をご利用ください

公民館の利用時間は
午前 9 時～午後 9 時まで

昼間の講座にはなかなか参加できない方へ

夜講座

リラックスヨガ体験 参加者募集!!



金曜日の夜
19:00～20:30

【日 時】 5月30日、6月13日・27日 いずれも(金) <全3回>

午後 7 時～8 時 30 分

【費 用】 無料

【内 容】 呼吸・ポーズと瞑想で心と身体を整えるヨガを体験

【講 師】 新井 和美さん (ヨガインストラクター)

【会 場】 南公民館5階講義室

【対 象】 市内在住の成人

【定 員】 12 人 (先着順)

【持ち物】 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物 (水分補給用)

【申込み】 5月8日(木) より南公民館で受付 ※電話申込み可

前回 (2-3 月) と今回の受講者を中心に自主学習サークルの立ち上げをめざしています
『夜ヨガさーくる(仮)』 第 2・4 金曜日 午後 7 時～8 時 30 分 南公民館 5 階講義室

南公民館 ラージボール卓球デー



5月 19日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

8日、22日(木) 午前 10 時～正午

参加希望の方は、南公民館にお申込みください

南地区のみなさんを対象
地域づくり活動協議会との連携事業

毎月第 1・3 (月) の午後
第 2・4 (木) の午前

休館日 5/3 (土) 憲法記念日 / 4 (日) みどりの日 / 5 (月) こどもの日

裏面は” あたらしい本の紹介 ”です

こちらは裏面です

準備できしだい
貸出スタート

あたらしい本の紹介

図書室より

貸出期限を守り、読み終わったら早めの返却をお願いします



阿部 暁子
『カフネ』
(講談社)

2025 年本屋大賞



早見 和真
『アルプス席の母』
(小学館)

本屋大賞 第 2 位



野崎 まど
『小説』
(講談社)

本屋大賞 第 3 位



山口 未桜
『禁忌の子』
(東京創元社)

本屋大賞 第 4 位



青山 美智子
『人魚が逃げた』
(PHP 研究所)

本屋大賞 第 5 位



なかや みわ 作・絵
『くろくんのくろくん』
(童心社)



なかや みわ 作・絵
『くろくんとなぞのおばけ』
(童心社)



なかや みわ 作・絵
『くろくんとちいさいしろくん』
(童心社)



かがくい ひろし 作・絵
『がまんのケーキ』
(教育画劇)



かがくい ひろし 作・絵
『おむすびさんちのたうえのひ』
(PHP 研究所)



かがくい ひろし 作・絵
『なつのおとずれ』
(PHP 研究所)



有吉 佐和子
『青い壺』
(文藝春秋)

ボランティアのみなさんによる貸出は、毎週水曜日 午後 2 時 45 分～4 時 45 分

5 月の貸出日 7 日、14 日、21 日、28 日

★平日の午前 9 時～午後 5 時 (職員在館時) 事務室で本の貸出をしています★

地域で運営 地域のみなさんの交流の場 高齢者の居場所づくり

ふれあい・いきいきサロン
高崎市社会福祉協議会 HP より

5月	第 3 木曜日の午後 サロンみなみ	15 日 (木)	時 間: 午後 1 時 30 分～3 時 10 分 会 場: 南公民館 5 階講義室
	第 1 金曜日の午後 サロンみなみ //	2 日 (金)	時 間: 午後 1 時 30 分～3 時 10 分 会 場: 南部交流館 (若松町)