



令和6年5月1日号

城南公民館だより



QRコード

回覧

発行：高崎市城南公民館 住所：下和田町3-6-3 電話：027-325-2804
まなびネット高崎HP <https://takasaki.manabi365.net/>

男性向けの

かんたん！ 男の料理教室

参加者募集！

〇。手軽で簡単に作れる料理について学び、参加者同士の交流を深めましょう。

【日時】 ①5月28日(火)・②6月4日(火)・③11日(火) 全3回
午前10時～正午

【場所】 城南公民館(1階 実習室)



【メニュー】 ①5月28日：ハンバーグ、ソース(付け合わせ)、菜の花のそぼろ煮、ライス
②6月4日：キーマカレー、サフランライス、夏野菜の減塩ピクルス
③6月11日：煮魚、5色炒りなます、ライス

【対象者】 男性 【定員】 各10名(先着順) 車での来場は3台まで

【費用】 各講座1回につき1,000円(材料費として)

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具

【講師】 柴山 益子先生(管理栄養士・高崎市社会教育講師)

【申込み】 5月8日(水) 午前9時から受け付けします。
城南公民館窓口へ費用を添えてお申込みください。

【その他】 材料の用意の都合上、キャンセルできない場合がありますので、ご注意ください。



バランスボール教室～よい汗をかこう！～

参加者募集！

シニア世代 大歓迎！性別問わず一緒に参加できるバランスボールプログラムを体験してみませんか？

【日時】 6月25日(火)、7月2日(火)、9日(火) 全3回
午前10時～正午

【内容】 バランスボールを使った有酸素運動。
※転倒が心配な人はチェアエクササイズも可能です。

【場所】 城南公民館(2階 講義室) 【対象者】 成人

【定員】 10名(先着順) 車での来場は4台まで

【費用】 無料(バランスボールは無料で貸出します)

【持ち物】 マイボール(持参できる方)、ヨガマット(大きめのタオル)、
運動のできる服装、タオル、飲み物、室内履き(※必要な人)

【講師】 mana 先生(バランスボールインストラクター)

【申込み】 城南公民館窓口または電話でお申込みください。



●駐車場が少ないため、できるだけ徒歩・自転車等でお越しください。

裏面のお知らせもご覧ください





城南地区民生委員児童委員協議会



いきいきサロンからのお知らせ

楽しい時間を共有しながら、
仲間づくりをしませんか。
性別・年齢は問いませんので、
誰でも参加できます。

【日 時】

毎月 第2金曜日

午前10時30分～11時30分

【場 所】

城南公民館

【問合せ】

地区担当の民生委員さんにお問合わせ
ください。

🌸 今後の予定 🌸

- 5月 フラワーアレンジメント
- 6月 むりえ
- 7月 ボッチャを楽しもう
- 8月 イスに座ってストレッチ
- 9月 作品作り
- 10月 作品作り
- 11月 作品展鑑賞
- 12月 『つつ☆』による
クリスマスコンサート



区長さん交代のお知らせ

新たに就任された区長さん（敬称略）

これからよろしく願いたします。

町内会	氏名
竜見町第1	長谷川 弘

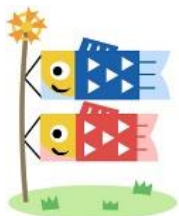
退任された区長さん（敬称略）

城南地区のために、長い間ご尽力をいただきまして誠にありがとうございました。

町内会	氏名
竜見町第1	今関 鎮徳

5月の休館日

- 5月3日（金）憲法記念日
- 4日（土）みどりの日
- 5日（日）こどもの日
- 6日（月）振替休日



休館日は、施設の利用ができません