



令和7年5月1日号

城南公民館だより



QRコード

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/>

回
覧

お詫びと訂正

4月1日号の公民館だよりに掲載いたしました「退任された区長さん」で、竜見町第5の木暮様のお名前が間違っていましたので、訂正して改めて掲載いたします。誠に申し訳ございませんでした。

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4	谷畑 藤男
竜見町第5	木暮 芳雄
下和田町四丁目	曾我 宗輔

「朝活！ヨガ教室」

ヨガを体験してみませんか？

参加者募集！

ヨガはポーズと独特の呼吸法そして瞑想を組み合わせることによって心身ともにリラックスさせ、心と体の不調を整えられるといわれています。

老若男女問わず、朝からヨガを体験して、心身をリフレッシュしましょう。

初心者大歓迎！

【日時】 5月20日、6月3日、17日、7月1日、15日

午前10時～正午（すべて火曜日、隔週全5回）

【場所】 城南公民館（2階 講義室） 【対象者】 成人

【定員】 15名（先着順）車での来場は4台まで 【費用】 無料

【持ち物】 ヨガマットまたは大きいバスタオル、汗拭きタオル、運動ができる服装、飲み物（水分補給用）

【講師】 石井 桂子 先生（高崎市社会教育講師）

【申込み】 5月9日（金）午前9時から受付。城南公民館窓口または電話でお申込みください。



「〇〇しない！料理教室」

参加者募集！

【メニュー】 ①5月23日： こねないハンバーグ、サラダ、スープ、ライス

②6月6日： ゆでないソーメン（豆乳ソーメン）、国産牛肉のトマト炒め、きゅうりのツナ和え、ゆでない蒸し卵

「〇〇しない！料理」に挑戦してみませんか！！

【日時】 ①5月23日（金）・②6月6日（金）

午前10時～正午

【場所】 城南公民館（1階 実習室） 【対象者】 成人

【定員】 各10名（先着順）車での来場は4台まで

【費用】 各講座1回につき 700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】 伊藤 文子 先生（高崎市社会教育講師）

【申込み】 5月1日（木）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。



※写真はイメージです。

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 ヤクルト健康教室
- 6 月 大人のぬりえ
- 7 月 ボッチャ競技
- 8 月 ストレッチ運動 2
- 9 月 作品作り
- 10 月 作品作り
- 11 月 おまんじゅう作り
- 12 月 ビンゴ大会
- 1 月 新年かるた・歌
- 2 月 理学療法士のお話
- 3 月 ストレッチ運動 3



『エコクラフトテープで小物作り教室』

エコクラフトテープを使った簡単で魅力的な小物の作り方を学び、
オリジナルのアイテムで持ち物を飾りましょう。

【日 時】 6 月 18 日 (水)、25 日 (水) 全 2 回

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

【場 所】 城南公民館 (1 階 実習室)

【内 容】 エコクラフトテープを使って、

※写真はイメージです。

簡単で魅力的な小物(キーホルダー等)作る 【対象者】 成 人

【定 員】 10 名 (先着順) 車での来場は 4 台まで 【費 用】 300 円 (材料費として)

【持ち物】 はさみ、木工用ボンド、筆記用具、飲み物 (水分補給用)

【講 師】 石原 シゲノ 先生

【申込み】 6 月 3 日 (火) 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。
・釣銭の無いようお願いいたします。



5 月の休館日

5 月 3 日 (土) 憲法記念日

4 日 (日) みどりの日

5 日 (月) こどもの日

6 日 (火) 振替休日

休館日は、施設の利用ができません。

