



「貯筋体操で健康寿命を延ばそう」参加者募集!

健康に関するお話と自分のペースでできる体操の組み合わせで充実した時間を過ごしましょう♪

体力に自信のない方でも、無理なくできる内容です。

【日 時】令和8年5月1日、8日 午後1時30分～3時
全2回 毎週金曜日

【会 場】西公民館 2階 講義室

【対 象】高崎市在住の方

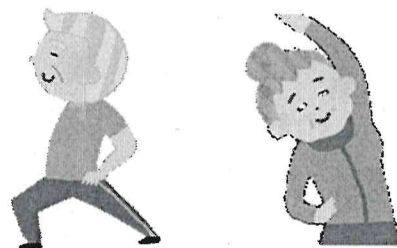
【定 員】15名(先着順) 【費 用】無料

【講 師】NPO法人 日本健康文化協会

【持ち物】動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、運動靴等

【申込み】4月15日(水)午前9時から受け付けます。

電話申し込みは9時30分から受け付けます。



「親子ふれあい教室」参加者募集!

体を動かすのに最適な季節になりました。時をつむぐ会の先生と親子で遊び、学んでみませんか。動きやすい服装でお出かけください。

【日 時】令和8年5月29日、6月5日、12日、19日、26日
午前10時～正午 全5回 毎週金曜日

【会 場】西公民館 2階 講義室

【対 象】未就園児とその保護者

【定 員】親子15組(先着順)

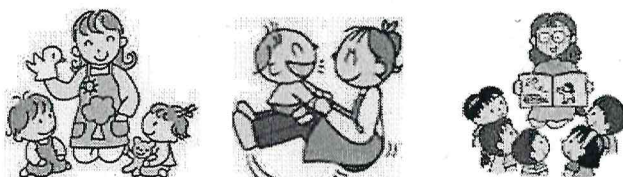
【費 用】1組300円

(出席シール、材料費、備品補充等)

【持ち物】タオル、水分補給用飲み物、筆記用具等

【申込み】令和8年4月22日(水)午前9時から費用持参の上、受け付けます。

電話申し込みは9時30分から受け付けます。



◎休館日のお知らせ

4月29日(水) 昭和の日 5月3日(日) 憲法記念日 5月4日(月) みどりの日
5月5日(火) こどもの日 5月6日(水) 振替休日

西公民館定期利用サークル紹介

No	サークル名	活動内容	活動日	活動時間
1	プアロゼ	フラダンスの練習	毎週（月）、月4回	午前10時～正午
2	ストレッチボールの会	ストレッチボール等を使用した健康体操	第1・3（月）	午後1時30分～3時
3	西健康マーじゃんクラブ	麻雀ゲーム	毎週（月）	午前9時～正午
4	月曜囲碁クラブ	囲碁勉強会	毎週（月）	午後1時～4時
5	OHANA West	ウクレレ練習	第2・4（月）	午前10時～正午
6	ひまわりカラオケ	カラオケ・歌練習・声出し・ラジオ体操	第3・4（火）	午後1時～3時30分
7	トトロの会	中国結び	第1・3（火）	午後1時～5時
8	火曜囲碁愛好会	囲碁自由対局、四半期1回大会（年4回）	毎週（火）、（金）	午前9時～正午
9	綿の花コーラス	コーラス	月1回（火）	午前10時～正午
10	そーいんぐ倶楽部	洋裁	第1・2（火） 第3・4（金）	午後1時～5時
11	West 男声合唱団	男声コーラス	月2回（火）	午後6時～8時
12	仲よし筋カトレーニング	筋カトレーニング・ストレッチ・ラジオ体操	毎週（水）	午前10時～11時30分
13	居合の会	居合の稽古	第1・3（水）	午後1時～5時
14	オカリナ・ピッコロ	オカリナの練習	第2・4（水）	午後3時30分～5時
15	榎の会	句会	第2（水）	午前9時30分～正午
16	いちごの会	パソコン操作	毎週（水）	午前9時30分～正午
17	エアロビクスサークル	エアロビクス（健康運動）	毎週（木）、月4回	午前11時～正午
18	プリムローズ	コーラス	毎週（木）	午後1時30分～3時30分
19	社交ダンス愛好会	社交ダンスの練習を通し健康増進を計る	毎週（木）、月4回	午後3時30分～5時
20	太極拳サークル	体力維持 足腰の筋肉を強くし転倒防止	毎週（木）	午後1時30分～2時30分
21	かたつむりの会	合唱の練習 コーラス活動	第1（金）	午前9時30分～正午
22	ゆるピラクラブ	中高年者向けのストレッチ、筋トレ等の体操	毎週（金）	午後2時～4時30分
23	ちりめん押し絵教室	着物の古いちりめんを使って季節の花等の押し絵製作	第2（金）	午前10時～正午
24	ヨガサークル	健康維持の為	毎週（土）	午前10時～正午
25	ボンバーダンシングキッズ&リトルキッズ	ダンスの練習、市内を中心にイベント等出演、ボランティア活動の参加	毎週（土）	午後1時～2時
26	ボンバーダンシング	ジャズダンス	第2・3（土） 第1・4（日）	午後4時～6時
27	フォトクラブ「光景写」	写真撮影の勉強会 情報交換の場	第3（日）	午後2時～5時

西公民館では、現在、27のサークルが活動しています。

興味のあるサークルがある方は、西公民館へお問い合わせください。（TEL322-1949）