回覧

北公民館だより

まなびネットたかさき HP　https://takasaki.manabi365.net/　【QR ｺｰﾄﾞ】

令和８（２０２６）年
１１月１日号
高崎市北公民館発行
昭和町１７０－１
TEL ３２６－０４１７

公民館主催

あしこし健康教室



簡単な筋トレ・脳トレ・ストレッチなどのエクササイズと
健康増進に関する知識を学びます。

１２月１４日・２１日　月曜日
午前１０時～正午　全２回

【会　場】北公民館　集会ホール　　【費　用】無料
【定　員】２０人（先着順）　　【対　象】関心のある方
【講　師】ＮＰＯ法人ソーシャルグッド　スポーツトレーナー　吉田大祐さん
【持ち物】運動のできる服装・靴、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
【申込み】１１月１６日（月）受付開始　土・日曜日、祝日を除く午前９時～午後５時に
北公民館へ　※電話での申込みは、定員未達の場合に同日午後１時から受付

図書室より

◆図書ボランティアのみなさんによる貸出◆

毎週火曜日　午後２時～４時



はじめて利用する方は、「北公民館図書室の利用登録」が必要です。
免許証など本人確認できるものをお持ちください。

11月　貸　出　日　10日，17日，24日（火）
おはなし会　24日（火）　午後２時30分～

★平日（午前９時～午後５時）の職員在館時に“事務室で図書貸出”しています★

休館日

１１月３日（火）　文化の日
１１月２３日（月）　勤労感謝の日

