



募 集

見ばえが変わる♪ スマホ写真スキルアップ講座



〔日 時〕	10月29日, 11月5日・12日（毎回水曜日）【全3回】 午前10時～正午
〔会 場〕	佐野公民館 1階 実習室
〔内 容〕	第1回 スマホのカメラレッスン～孫の成長を写真で残そう 第2回 スマホアプリで写真を活用しよう 第3回 スマホ写真でプリントしてみよう
〔対象/定員〕	市内在住のスマートフォンを使用している人 8人
〔参加費〕	500円（印刷代として ★第3回で集金します）
〔持ち物〕	お手持ちのスマートフォン、筆記用具、水分補給用の飲みもの
〔講 師〕	斎藤 千菜津 さん（写真整理アドバイザー）
〔申込み〕	10月2日(木)午前9時から公民館窓口、または電話にて申し込んでください。 ★お手持ちのスマートフォンの機種をお聞きます。〔受付時間 平日の午前9時～午後5時〕

《再掲》一緒に考えましょう！

心豊かな地域づくりのための懇談会

高崎市教育委員会主催により、高崎市人権尊重都市宣言の趣旨に基づき、人権を大切にし、思いやりの心がゆきわたる高崎市を築いていくための懇談会を開催します。

〈今年度のテーマ〉 アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）

申し込み不要ですので、開催日に直接ご来館ください。

〔日 時〕	10月29日（水）午後1時30分～（70分程度を予定）
〔会 場〕	佐野公民館 2階 大会議室
〔内 容〕	ワークショップ・映画視聴、懇談会（映画やテーマなどの意見交流）を通じてアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）について考えます。



裏面もご覧ください

募 集

カラダが若返る、 骨盤腸整ウォーキング

〔日 時〕	11月25日, 12月2日・9日・16日 (毎回火曜日) 【全4回】 午前10時～11時30分
〔会 場〕	佐野公民館 2階 大会議室
〔内 容〕	正しく歩行するための基本の立ち方、歩き方を学びます。 単に歩くだけでなく、自分自身の体や足のクセを確認、 またエクササイズとウォーキングを組み合わせることで、 体の使い方、体の不調や体形の改善をめざしていきます。
〔対 象〕	市内在住の歩行、簡単なエクササイズができる人
〔定 員〕	10人
〔持ち物〕	室内用運動靴、水分補給用の飲みもの、汗拭きタオル
〔講 師〕	吉田 夕香 さん (骨盤腸整ウォーキングインストラクター)
〔申込み〕	10月10日(金)午前9時から公民館窓口、または電話 にて申し込んでください。



日々の生活で少し歩き方に
気をつけたり、
ながら運動を取り
入れたりして
みませんか？



QRコードを読み込むと
骨盤調整ウォーキングの動画を
観ることができます。
ぜひご覧ください！

お知らせ

当面の休館日 10月13日(月) スポーツの日

❖❖❖ 10月の図書の貸出し ❖❖❖

❑水曜日 1日・8日・15日・22日・29日

〔貸出し時間〕 午後2時30分～5時

❑第2土曜日 11日

〔貸出し時間〕 午前10時～正午

📌返却は公民館が開館している間、玄関ロビーに
設置の緑色返却ポストに入れてもかまいません。



📌初めて本を借りる方は図書ボランティア
さんにより所定の手続きを行ってください。



このごろの
さの公民館
より



赤ちゃんと一緒に♪産後ママのためのセルフケアヨガ
【9月2日・9日・16日】

ハイハイする前の赤ちゃんのかたわらでのセルフケアヨガ。
講師は以前、当公民館活動サークル「佐野リトミックの会」にて
来館していた方で、こうした縁もあって講師を務めていただきました。

参加者の方からスッキリした気持ちになった、産後ヨガをする機会が少なく、自宅
以外の場所でやってみたかったのが良かったなどの感想をいただきました。

