



さの公民館だより

インターネットでもおたよりや公民館講座をチェックできます
まなびネットたかさき <https://takasaki.manabi365.net/>

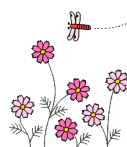


令和8(2026)年9月号

発行 高崎市佐野公民館
《所在地 上佐野町919-1》

TEL: 322-8507

E-mail :sano-kou@city.takasaki.gunma.jp



募 集 [費用無料]

今日から家でも!かんたん「健幸」体操

- 〔日 時〕 10月20日,11月10日・24日,12月8日 毎回火曜日(全4回) 午前10時～正午
- 〔会 場〕 佐野公民館 2階 大会議室
- 〔内 容〕 運動を始めるきっかけがほしい!ジムに通うほどでもない・・・、どう体を動かしてよいかわからない・・・。そんな方におすすめのカラダを動かす講座です!
ふだんの生活で継続してできるよう、4回を通じてPETボトルやボールなど自宅にある身近なものを活用して、無理なく楽しく運動して筋力の向上を図ります。
- 〔対象/定員〕 市内在住の簡単なエクササイズができる人 15人程度
- 〔持 ち 物〕 室内用運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用の飲みもの
- 〔申 込 み〕 9月15日(火)午前9時より電話または公民館窓口にて申し込んでください。
〔受付時間 平日の午前9時～午後5時〕

募 集 [費用無料]

赤ちゃんの発達を知って 「体を使いやすく」整えよう!

- 〔日 時〕 10月22日・29日,11月19日・26日 毎回木曜日(全4回) 午前10時～正午
- 〔会 場〕 佐野公民館 2階 大会議室
- 〔内 容〕 第1回 赤ちゃんの体の発達を知ろう
第2回 マッサージをやってみよう(頭・上半身)
第3回 マッサージをやってみよう(足・背中)
第4回 マッサージをして運動あそびをしましょう
- 〔対象/定員〕 市内在住の生後1か月から歩行が始まる前の赤ちゃんとその親 7組(先着順)
- 〔持 ち 物〕 お子さんとの外出用の持ち物、ベビーオイル(2回目以降使用します)
- 〔講 師〕 MISAさん(保育士・整体セラピスト)
- 〔申 込 み〕 9月17日(木)午前9時より電話または公民館窓口にて申し込んでください。
〔受付時間 平日の午前9時～午後5時〕



裏面もご覧ください

募 集

おしゃれに使える、PEテープバッグ作り

- 〔日 時〕 10月26日、11月2日・9日 毎月曜日（全3回）
午前10時～正午
- 〔会 場〕 佐野公民館 1階 実習室
- 〔内 容〕 初心者でも作れるかぎ針編みバッグです。シルバー、チョコレート（茶色）・ミルクティー（ベージュ）・ラベンダーの4色のテープから1色を選んでいただきます。
- 〔対象/定員〕 市内在住の関心がある人 8人（先着順）
- 〔費 用〕 1,500円（道具一式および材料費として）
- 〔持 ち 物〕 筆記用具、水分補給用の飲みもの、必要に応じて普段使いの眼鏡
- 〔講 師〕 藤澤 秋子さん（ソーイング・ハンドメイド講師）
- 〔申 込 み〕 9月29日（火）午前9時より公民館窓口にて費用（材料費）を添えて申し込んでください。午前10時から電話でも受け付けます。〔受付時間 平日の午前9時～午後5時〕



映画視聴「君の景色を知ったとき」

申込不要

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。

- 〔日 時〕 10月30日（金曜日）午後1時30分～（90分程度）
- 〔会 場〕 佐野公民館 2階 大会議室
- 〔内 容〕 映画視聴、懇談会（映画やテーマなどの意見交流）を通じて他の人の感じ方に気づき、誰もが自分らしく生きられる地域社会について考えます。

お 知 ら せ



※ ※ ※ ボランティアさんによる9月の図書の貸し出し ※ ※ ※

●水曜日 2日・9日・16日・30日 ●第2土曜日 12日
【時間】 午後2時30分～5時 【時間】 午前10時～正午

☞ 返却は公民館が開館している間、玄関ロビーに設置している緑色返却ポストに入れてもOK。
初めて本を借りるとき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。



9月の臨時休館日 9月21日（月）～23日（水）