

回
覧

東部公民館だより

令和8年
3月1日号

つれづれ



まなびネットたかさき <https://www.takasaki.manabi365.net/> QRコード

発行：高崎市東部公民館
住所：高崎市貝沢町333
TEL/FAX：361-2651

募集

あしこし健康体操教室

「いつまでも自分の足で歩きたい」

「自分らしい生活をできるかぎり長く送りたい」

そんな声にお応えするための教室です♪

イスを使った簡単な筋トレ・脳トレ・ストレッチなどのエクササイズや健康に関する知識を楽しく学びましょう。

●日 時 4月17日、5月1日・15日
6月5日・19日、7月3日【計6回】

すべて金曜日 午前10時から正午

●場 所 東部公民館 2階 集会室

●対象等 成人の方(40歳以上の方優先) / 20名

●費 用 無料

●持ち物 運動できる服装・靴、ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

●講 師 NPO 法人ソーシャルグッド 吉田 大祐さん(スポーツトレーナー)

●申込み 3月23日(月)午前9時より、東部公民館窓口
(電話での申込みは午前10時以降)



吉田先生

※受付開始の時点(3/23の午前9時)で、希望者が定員を超えた場合は、その時点での希望者全員による抽選となります。



裏面もご確認ください

ご報告

令和7年度 東部公民館事業報告

令和7年度は、24事業を開催いたしました。一部ですがご紹介いたします。



獅子舞奉納演舞



源氏物語の世界(春・秋)



年忘れ 落語独演会



大人の和菓子作り教室



東部おいしいパン作り教室



お家で作れるおいしいパン作り教室



楽しいエクササイズ教室



あしこし健康体操教室



東部小学校～まち探検～



親子で和菓子作り教室



アクリル絵具でオリジナルミニバッグ作り



憧れの大空へ～航空教室～



子どもプログラミング教室



うごキッズ



子どもポスター教室

今年度もたくさんの方にご参加いただきありがとうございました。来年度もより様々な事業を行う予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

お知らせ

休館日のお知らせ

《3月》

・3月20日(金) 春分の日

