回覧

東部公民館だより

つれづれ

まなびネットたかさき　https://www.takasaki.manabi365.net/

令和８年
11月1日号

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　「くらしに役立つ健康増進講座」

～「睡眠」と「健康」の知恵袋～

睡眠についての正しい知識を知り、よい睡眠をとれるようにしませんか？
よい睡眠は健康にもつながります。 よりよい生活のために♪



- ◆ 日　程　11月24日 火曜日
- ◆ 時　間　午後1時30分～3時
- ◆ 場　所　東部公民館 2階 集会室
- ◆ 対　象　成人の方
- ◆ 定　員　30名（※原則先着順）
- ◆ 費　用　無料
- ◆ 持ち物　筆記用具、水分補給用の飲み物
- ◆ 講　師　明治安田生命保険相互会社より派遣
- ◆ 申込み　11月16日（月）午前9時より、東部公民館まで
  （**電話申込みは10時以降**）

※受付開始の時点（10/13の午前9時）で、定員を超えた場合、
その時点での希望者全員による抽選となります。

お知らせ　胃がん（バリウム）検診

胃がん（バリウム）検診の集団検診が東部地域で実施します。
事前の予約が必要になります。



- ◆ 検診日　12月1日 火曜日
- ◆ 時　間　午前8時30分から11時20分
- ◆ 場　所　東部公民館
- ◆ 対　象　成人の方
- ◆ 注　意　事前の予約が必要です

※事前の予約やお問い合わせは 健康課（027-381-6114）まで

裏面もご確認ください

募集 「みんなで楽しく♪健康麻雀教室」

手（指）を動かし、頭で考え楽しむことで
脳を活性化させましょう。
新たな事に興味を持ち、チャレンジすることで
趣味や関心の幅をひろげましょう。



- ◆ 日　程　12 月 1 日、8 日、15 日 全て火曜日
- ◆ 時　間　午後 1 時 30 分~3 時
- ◆ 場　所　東部公民館 2 階 集会室
- ◆ 対　象　成人
- ◆ 定　員　20 名（※原則先着順）
- ◆ 費　用　無料
- ◆ 講　師　明治安田生命保険相互会社より派遣
- ◆ 申込み　11 月 16 日（月）午前9時より、東部公民館まで
  （**電話申込みは10時以降**）

※受付開始の時点（11/16 の午前9時）で、定員を超えた場合、
その時点での希望者全員による抽選となります。

募集 サークル「縫う会」会員募集！

手縫いでも、ミシン縫いでも自分の作りたい物が作れます。
出来た作品を展示会等で発表してみませんか？



- ◆ 活動日　第 1・3 金曜日
- ◆ 時　間　午前 10 時から正午
- ◆ 場　所　東部公民館 1 階 学習室
- ◆ 対　象　どなたでも

※気になる方・参加希望の方は 代表 関（362-5369）まで

お知らせ 休館日のお知らせ



≪11 月≫　11 月 3 日（火） 文化の日
11 月 23 日（月） 勤労感謝の日