



公民館主催講座のご案内

参加者募集

椅子(チェア)ヨガ講座

チェアヨガは、椅子を使って行うヨガです。ヨガマットを使わずにできるので気軽に取り組みます。体の柔軟性に自信のない方でも無理なく行え、心身の健康維持におすすめです。

【日 時】6月26日(木) 午後1時30分~3時30分

【場 所】中川公民館 2階講義室

【定 員】15人(先着順) 【費 用】無料

【対 象】市内在住で興味のある成人の方

【持ち物】動きやすい服装(お持ちであれば5本指靴下)、薄手のタオルか手ぬぐい、水分補給用飲み物

【講 師】神部 純一 さん(高崎市社会教育講師、和みのヨガインストラクター)

【申込み】6月12日(木)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



参加者募集

抱っこひもチェック&産後エクササイズ

抱っこひもの正しいつけ方を学び、肩や腰の負担を軽減して楽しく子育て。抱っこして体を動かすことで心も体もリフレッシュしてみませんか。

【日 時】6月27日(金) 午前10時~11時30分

【場 所】中川公民館 2階講義室

【定 員】10組(先着順) 【費 用】無料

【対 象】市内在住で、首のすわった3ヶ月から2歳までの子どもとその親

【持ち物】普段使っている抱っこひも、バスタオル、体温計、裸足になれる動きやすい服装、水分補給用飲み物

【講 師】小林 美子 さん(高崎市社会教育講師・1級認定ベビーマッサージインストラクター)

【申込み】6月13日(金)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ

参加者募集

季節の寄せ植え教室

季節の草花の名前を覚え、長い期間楽しむための栽培方法を学びながら、小型のプランターに自由に寄せ植えをしてみませんか。

【日 時】7月7日(月) ①午前10時~11時30分

②午後1時30分~3時

【場 所】中川公民館 1階実習室

【定 員】各10人(先着順) 【費 用】1,800円(材料費)

【対 象】市内在住の成人で興味のある方

【持ち物】エプロン、ゴム手袋、上履き(スリッパ等)、水分補給用飲み物

【講 師】矢島 健 さん(花屋 ハナヤジ店主)

【申込み】6月16日(月)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



ぜひ裏面もご覧ください!



夏休み子ども教室

オクワガタ・カブトムシを育てよう

- 【日 時】 7月24日(木)・8月28日(木)
午後1時30分～3時30分(全2回)
- 【場 所】 中川学童保育クラブ(中川小学校敷地内)
- 【定 員】 15人(先着順)
- 【費 用】 雌オオクワガタ=1,000円
カブトムシ・ペア=500円
- 【対 象】 小学生(1年生・2年生は保護者同伴)
- 【持ち物】 筆記用具、レジ袋、水分補給用飲み物
- 【講 師】 神戸 昌治 さん(クワガタショップ店主)
- 【申込み】 6月26日(木)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



ポスター教室

- 【日 時】 次号の公民館だよりでお知らせします(全2回)
- 【場 所】 中川公民館 2階講義室
- 【定 員】 16人(先着順)
- 【費 用】 無料
- 【対 象】 小学生(『下書き』を完成させて参加できる児童)
- 【持ち物】 『下書き』、作品募集要項、作品募集要項に定められた画材(水彩絵の道具、クレヨン、クレパス、色鉛筆など)、画用紙2～3枚、ものさし、ネームペン、雑巾、ハンカチ、上履き、水分補給用飲み物
- 【講 師】 大畑 涼子 さん(地域指導者)
- 【申込み】 7月11日(金)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



羊毛フェルト教室

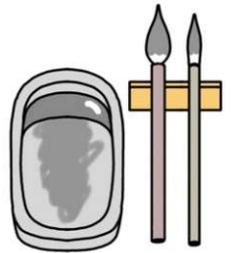
～ ヘラクレスオオカブトをつくろう～



- 【日 時】 7月23日(水)午前10時～正午
- 【場 所】 中川公民館 1階実習室
- 【定 員】 10人(先着順)
- 【費 用】 1,000円(材料費)
- 【対 象】 小学生(1年生・2年生は保護者同伴)
- 【持ち物】 上履き、水分補給用飲み物
- 【講 師】 青木 京子 さん(工房 Kan mikan)
- 【申込み】 7月2日(水)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ

書道教室

- 【日 時】 7月31日(木)午後1時30分～3時
- 【場 所】 中川公民館 2階講義室
- 【定 員】 20人(先着順)
- 【費 用】 無料
- 【対 象】 小学生3年生～6年生
- 【持ち物】 習字道具、学校指定の書道用紙、課題のお手本(教科書等)、新聞紙、上履き、水分補給用飲み物
- 【講 師】 新保 昭子 さん(文部科学省後援 硬筆書写技能検定1級)
- 【申込み】 7月3日(木)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



公民館図書の貸し出し

【会場】 2階図書室

6月4日(水)、6日(金)、11日(水)、13日(金)、14日(土)、18日(水)、20日(金)、25日(水)、27日(金)

【水曜日】=午後2時30分～4時30分 【金曜日】=午後1時～5時 【第2土曜日】午前10時～正午

読み聞かせ

6月14日(土)

2階和室

午前11時～11時30分

公民館の休館日

6月の中川公民館は、休館日の予定はありません。多くの方のご利用をお待ちしています。

■中川公民館では、地域の皆さまに安心してお使いいただけるよう、感染症対策に留意した運営をしています。
■マスクの着用は各自の判断です。症状のある方は来館をお控えください。