



令和 8年 1月 1日号 <2026>

【発行】高崎市中川公民館
〒370-0071 高崎市小八木町 1117
電話・ファクス:027-361-9460
メール:nakagawa-kou@city.takasaki.gunma.jp

謹賀新年

地域の皆様におかれましては、新たな年を穏やかにむかえられたこととお慶び申し上げます。

日頃より公民館運営に関し、各町内会区長を始め、公民館運営推進委員そして地域の多くの皆様のご支援を賜り心より感謝申し上げます。

引き続き地域の皆様に愛される公民館を目指して、多種多様な事業を計画してまいります。皆様の心よりのご支援よろしくお願ひ申し上げます。



館長 武井 千春

職員一同

写真:正観寺配水場

公民館主催講座のご案内

参加者募集

骨盤腸整ウォーキング

正しい姿勢で歩くと、骨盤を矯正して腸活にも効果があり、自然と免疫力も向上します。ひとりでは難しいので、みんなで一緒に無理なくウォーキング。健康維持におすすめです。

【日 時】2月 2日 (月)・9日 (月)・3月 2日 (月) 午前10時～正午

【場 所】中川公民館 2階講義室

【定 員】10人 (先着順)

【費 用】無料

【対 象】市内在住で興味のある方

【持ち物】室内用運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物

【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】1月 19日(月)午前9時から電話で中川公民館(☎361-9460)へ



高崎市 YouTube チャンネル

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！

参加者募集

タブレット体験教室

パソコンより持ち運びに便利で、スマートフォンより画面が大きく操作しやすいタブレット端末を体験して、その利便性を実感してみませんか。



【日 時】2月 12日 (木)・19日 (木)・26日 (木) 全3回
午後1時30分～3時30分

【場 所】中川公民館 1階実習室

【定 員】10人 (先着順)

【費 用】600円 (テキスト代)

【対 象】市内在住で3回とも参加できる方

【持ち物】上履き、筆記用具、水分補給用飲み物

【講 師】株式会社ジーシーシースタッフ

【申込み】1月 15日(木)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！ ↗