



公民館主催講座のご案内

参加者募集

耳つぼジュエリー教室 ～ちょっとお洒落に自律神経ケア～

耳つぼジュエリーは、耳のつぼの表にはスワロフスキーを、裏にはチタン粒を耳に貼ることで、血流を良くして体の調子を整えます。ジュエリーシールでお洒落に楽しみながら梅雨時の自律神経をケアしてみませんか。



- 【日 時】7月6日(月) 午前10時～正午
- 【場 所】中川公民館 1階実習室
- 【内 容】耳つぼジュエリーを学び、自身で体験(肌の弱い方やアレルギー体質の方は注意が必要です。)
- 【対 象】高崎市内在住の方(妊娠中の方や小学生以下の方、傷や炎症がある方は控えてください。)
- 【定 員】10人(先着順)
- 【費 用】1,000円(材料費)※開催当日徴収
- 【持ち物】卓上鏡、上履き、水分補給用の飲み物
- 【講 師】矢島 智美 さん(EJA 耳つぼジュエリー協会認定講師)
- 【申込み】6月15日(月)午前9時から中川公民館窓口または電話(☎361-9460)で申込み。

参加者募集

スマートフォン教室 ～Google レンズ & 生成 AI を学ぶ～

- 【日 時】7月21日(火) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時(全2回)
- 【場 所】中川公民館 1階実習室
- 【内 容】講師の指導のもとでスマートフォンのアプリ「Google レンズ」と「生成 AI」を学ぶ。
- 【対 象】高崎市内在住の小学5年生から成人で、お持ちのスマートフォンにアプリ「Google レンズ」が使用可能な状態となっている方(スマートフォンをお持ちでない方にはタブレットを貸与します)
- 【定 員】10人(先着順)
- 【費 用】600円(テキスト代)※開催当日徴収
- 【持ち物】スマートフォン、上履き(スリッパ等)、筆記用具、水分補給用の飲み物
- 【講 師】株式会社ジーシーシースタッフ
- 【申込み】6月30日(火)午前9時から中川公民館窓口または電話(☎361-9460)で申込み。



ぜひ裏面もご覧ください!



参加者募集

バランスボールで爽やかサマー

子どもから高齢者まで世代に関係なく楽しめるバランスボールを体験して、爽やかに元気に夏を満喫するための健康づくりをしてみませんか。

- 【日 時】 7月27日（月）・8月3日（月）・17日（月）・24日（月）
午前10時～正午（全4回）
- 【場 所】 中川公民館 2階講義室
- 【内 容】 バランスボールを使って楽しく体を動かす
- 【定 員】 15人（先着順）
- 【費 用】 400円（ボールレンタル代）
- 【対 象】 高崎市内在住の小学生から成人
- 【持ち物】 動きやすい服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 【講 師】 mana さん（市社会教育講師、バランスボールインストラクター）
- 【申込み】 6月29日（月）午前9時から中川公民館窓口または電話（☎361-9460）で申込み。

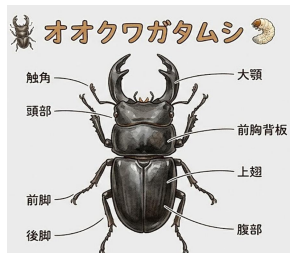


夏休み子ども教室



オクワガタムシ・カブトムシを育てよう

- 【日 時】 7月23日（木）・8月27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（中川小敷地内）
- 【費 用】 雌オクワガタ=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（ワガタショップ 店主）
- 【定 員】 15人（先着順）
- 【申込み】 6月25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】 7月23日（木）・24日（金）
午後2時～4時（全2回）
- 【場 所】 中川公民館 1階実習室
- 【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2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3日（水）、5日（金）、10日（水）、12日（金）、13日（土）、17日（水）、19日（金）、24日（水）、26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13日（土）

2階和室

午前11時～11時30分

公民館の休館日

6月の休館日はありません。

みなさまのご来館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。