



ピリ辛スモークチキン作り

【日時】令和7年9月30日（火） 午前9時30分～午後0時30分

【会場】浜尻公民館1階実習室 【対象】市内在住の方 【定員】16人 【費用】1,000円

【講師】戸塚 里子 先生（ハム工房ティッカトッカ代表）

農学博士、1級ハム・ソーセージ・ベーコン製造技能士

※辛さが苦手な方は、「辛くない」できあがりも選択できます♪

【持ち物】・エプロン ・保冷剤 ・保冷バッグ ・持ち帰り用袋や容器 ・必要に応じて飲み物やタオルなど

【申込み】9月2日（火）から、浜尻公民館窓口で受付を開始します。先着順です。

電話受付は9月9日（火）からですが、既に窓口受付で満員となっている場合があります。

材料費を、窓口で速やかに納入してください。



バランスボールで ココロとカラダ、整えよう♪

【日時】令和7年9月11日（木）・18日（木）・25日（木）、
10月 2日（木） 午前10時～正午

音楽に合わせてバランスボールで弾み、カラダとココロを整えます。
参加者の体力に合わせたエクササイズで、お子様連れの産後ママから
シニアまで、誰でも楽しめます。



【会場】浜尻公民館2階講義室 【定員】10人（先着順） 【費用】無料

【対象】市内在住の方。持病等があって不安な方は医師にご相談のうえ、お申込みください。

【持ち物】ヨガマット（大き目のバスタオル）、運動のできる服装、タオル、飲み物

※バランスボールはこちらで用意します

【講師】mana先生（バランスボールインストラクター）

【申込み】8月21日（木）から、浜尻公民館窓口で受付を開始します。先着順です。

電話受付は8月26日（火）からですが、既に窓口受付で満員となっている場合があります。

令和7年度 浜尻地区

心豊かな地域づくりのための懇談会 のお知らせ

【趣旨】人権尊重都市宣言の精神を市のすみずみまで浸透させ、市民が人権についての正しい理解と認識を深め、民主的で思いやりの心がゆきわたる社会の実現を目指すために、高崎市内各公民館において懇談会を開催する。

【主催】高崎市教育委員会

【日時】令和7年9月5日（金）午後6時30分～ 【会場】浜尻公民館2階講義室

【テーマ】「人権が尊重される心豊かな地域をつくるために」

【サブテーマ】～思い込みに気づき、誰もが自分らしく生きられる地域社会～

【対象】浜尻地区在住の方 【申込み】不要です、お気軽にご参加ください

【内容】人権ワークショップ、人権啓発映画視聴「ハラスメントの裏側に潜む無意識の偏見」、ほか

公民館図書室について

【貸出日】毎週火・木曜日 午後2時30分～午後5時

※8月12日（火）・14日（木）は閉館です

※返却は、公民館事務室前のボックスへも可能です

令和7年（2025年）		8月カレンダー				
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			夏の和菓子教室 9時30分～ 正午			たのしい書道 9時～ 11時30分
		図書貸し出し 午後2時30分～5時		図書貸し出し 午後2時30分～5時		
10	11	12	13	14	15	16
	休館日 (山の日)		夏季休館日 ベビーマッサージ ①午後1時～3時	休館日 (夏季休館日)	休館日 (夏季休館日)	休館日 (夏季休館日)
17	18	19	20	21	22	23
休館日 (夏季休館日)						
		図書貸し出し 午後2時30分～5時	ベビーマッサージ ②午後1時～3時	図書貸し出し 午後2時30分～5時		
24	25	26	27	28	29	30
31 国勢調査関連 (貸館無し)				国勢調査関連 (貸館無し)	国勢調査関連	国勢調査関連
		図書貸し出し 午後2時30分～5時	ベビーマッサージ ③午後1時～3時	図書貸し出し 午後2時30分～5時	館内整理日（貸館無し）	(貸館無し)