



春の親子ビクス

♪一緒に楽しくエクササイズ、リフレッシュ、絆をより深めましょう♪

【日 時】 令和8年4月2日(木)・9日(木)・30日(木)

午前10時15分～11時45分

【場 所】 浜尻公民館 2階 講義室 【費用】 無料

【対 象】 市内在住の未就学児とその保護者 【定員】 10組

【講 師】 大熊 祐子 先生(高崎市社会教育講師)

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル、必要に応じて室内用シューズ

【申込み】 浜尻公民館窓口で、3月16日(月)から受付開始。

3月23日(月)からは、電話でも受付可能となります。
先着順です。

受付開始!

「貯筋体操」で 健康寿命を延ばそう!

健康に関するお話と自分のペースでできる体操の組み合わせ
充実した時間を過ごしましょう♪体力に自信のない方でも、
無理なくできる内容です

【日 時】 令和8年4月16日(木)・23日(木)

午前10時～11時30分

【場 所】 浜尻公民館 2階 講義室 【費用】 無料

【対 象】 興味のある方(中高年・シニア世代の方におすすめ) 【定員】 15人

【講 師】 NPO法人 日本健康文化協会

【持ち物】 動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗ふきタオル、
必要に応じて室内用シューズ

【申込み】 浜尻公民館窓口で、3月16日(月)から受付開始です。

3月23日(月)からは、電話でも受付可能となります。先着順です。

受付開始!



公民館図書室の新しい本

【貸出日】 毎週火・木曜日 午後2時30分～午後5時

※公民館休館日（主に祝日）は図書室も閉まっています

書名	著者名	出版所（者）
抗がん剤を使わなかった夫	倉田 真由美	古書みつけ
きっと明日はいい日になる	田口 久人	PHP研究所
翠雨の人	伊与原 新	新潮社
星の教室	高田 郁	角川春樹事務所
今日未明	辻堂 ゆめ	徳間書店
カフェーの帰り道	嶋津 輝	東京創元社
中年に飽きた夜は	益田 ミリ	ミシマ社
デパ地下みたいな ごちそうサンドイッチ	北嶋 佳奈	宝島社

令和8年（2026年）		3月 カレンダー				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		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		
8	9	10	11	12	13	14
		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		
15	16	17	18	19	20	21
		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	休館日 (春分の日)	
22	23	24	25	26	27	28
		図書貸し出し 午後2時30分～5時				
29	30	31貸館無し				
		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		