



～9月の講座のご案内～

暑い季節が続くなか、いかがお過ごしでしょうか。朝の澄んだ空気の中で咲く朝顔に夏の風情を感じる今日この頃です。暦の上ではもうすぐ立秋、実りの秋を迎えますね。秋と言えば運動のシーズン到来です。「最近、暑さもあって運動不足が気になったりしていませんか？」

そこで浜尻公民館より、講座のご案内です。

みんなで弾んで健康に！ バランスボール講座

～毎年大人気！ 笑って弾んで、みんなで手軽に体幹ケア～

当日は、ただ楽しく弾むだけでなく、いつでも元気に動けるコツが学べる「健康に関するミニお話コーナー」も満載。身体を動かし楽しく弾んで、夏の疲れやストレス、日頃の運動不足をすっきり飛ばしましょう！
※この講座は身体を動かすアクティブな内容です

日時：9月3日・10日・17日・24日

毎回木曜日 午前10時から正午

会場：浜尻公民館2階講義室 定員 10名（先着順）

対象：市内在住の成人（医師から運動を止められていない方）

費用：バランスボールレンタル代として1回100円（最大400円）ご持参の方は無料

持ち物：ヨガマット（お持ちでない方は大きめのバスタオルでも可）水分補給のための飲み物、タオル、運動のできる服装、運動靴、バランスボール（お持ちいただける方）

講師：上野 麻奈未 様（mana先生 / バランスボールインストラクター）

申込み：8月24日（月）午前9時から公民館窓口での受付開始（先着順）

定員に達しない場合のみ8月26日（水）より電話受付開始

8月の公民館の休館日

8月11日（火）から8月16日（日）まで、
臨時休館日です

裏面もご覧ください



ゆっくりと戯曲はいかがですか

ふたり芝居「父と暮せば」～人権教育推進講座～

井上ひさし氏原作 戯曲「父と暮せば」より

原爆投下から3年後の広島が舞台。戦争で家族を失った娘と父のふたりの物語をとおして原爆の悲惨さや、命の重み、生きていくための希望・未来をつかむ姿を描きます。

原爆が残した心の傷や、ふたりがつかみ取る未来への希望、この作品をとおして語り継いでいけたら幸いです。

日時 9月16日（水） 午前10時から11時30分

会場 浜尻公民館2階 講義室

対象 市内在住者

定員 30名

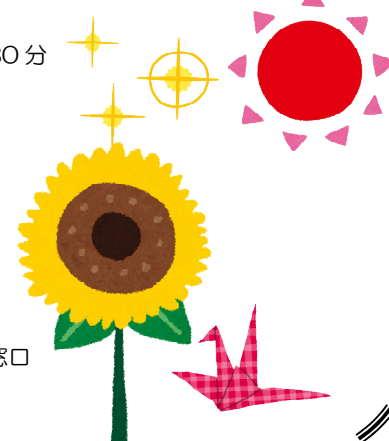
費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

講師 岩渕 健二 様 高崎市人権教育講師

申込み 8月27日（木）午前9時から浜尻公民館窓口

または電話（027-363-3861）へ申込み



図書室よりのお知らせ

暑い日が続きますね。夏休みの思い出に残る一冊を読んでみませんか？

【貸出日】毎週火・木曜日 午後2時30分～午後5時まで

※公民館休館日（祝日等）は、図書室も閉館です



まだ間に合います

8月19日（水）「スマホをかざすだけ！Googleレンズで世界が変わる体験講座」

8月26日（水）「夏の和菓子作り教室」

両講座とも引き続き募集中です。よろしくお願いいたします。



気になる講座がございましたらお気軽に電話でお問い合わせください。