



～ 11 月の講座のご案内～

爽やかな秋風が吹き抜け、いよいよ秋本番を感じる今日この頃です
昨年に引き続き今年もやります！



浜尻地区生涯学習推進員共催講座

参加者募集

無理なく始めるヨガ講座～ココロもカラダもほぐしましょう～

指導実績のある講師のもとで、ゆっくりとカラダを動かしてみましよう。
無理のないポーズで心身共にあたたかくリフレッシュしてみませんか。

【日 時】令和 8 年 11 月 4 日（水）・11 日（水）

午前 9 時 30 分～11 時 30 分

【会 場】浜尻公民館 2 階 講義室

【定 員】15 名（先着順）

【費 用】無料

【対 象】市内在住の方（浜尻地区の方優先）

【持ち物】ヨガマットまたは大判のバスタオル、水分補給の飲み物

【講 師】石井 桂子 先生（iluna yoga 主宰）

【申込み】10 月 14 日（水）から、公民館窓口ならびに電話で受付を開始します。
先着順です。（027-363-3861）



親と子のふれあい教室

参加者募集

絵本の読み聞かせ、親子リズムなどを通して、親子でふれあうことの楽しさ、
大切さを知ってみましょう♪

【日 時】11 月 25 日・12 月 2 日、9 日、16 日、23 日（全 5 回）

すべて水曜日午前 10 時～12 時

【会 場】浜尻公民館 2 階 講義室

【内 容】手遊び、読み聞かせ、親子リズムなど

【対 象】0 歳～未就学児とその保護者 15 組程度

【費 用】親子 1 組あたり 300 円

（材料費等、初日に徴収いたします）

【持ち物】動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、
飲み物（水分補給用）

【講 師】NPO 法人時をつむぐ会 派遣講師 2 名

【申込み】10 月 19 日（月）より 浜尻公民館窓口

または電話（027-363-3861）にて申込受付開始



裏面もご覧ください

【上毛新聞の歴史について】

急速なペーパーレス化が進む今、改めて新聞の歴史について学んでみませんか。
デジタル化の進む時代の中に「活字」の良さが発見できると思います。
講師の田島支局長が、新聞についての歴史や苦労話などを、1時間程度おもしろおかしく
解説してくださいます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 【日 時】 令和8年11月12日(木) 午後1時～2時
【会 場】 浜尻公民館 2階 講義室
【対 象】 興味のある市民の方
【定 員】 30名程度(定員になり次第締め切ります。)
【費 用】 無料
【講 師】 上毛新聞社高崎支局 田島支局長
【持ち物】 飲み物
【申込み】 10月15日(木)より窓口ならびに電話で受付開始



※駐車場が狭いので、なるべく乗り合わせ等ご協力をお願いします

高齢者あんしんセンター希望館よりのおしらせ 介護予防サポーター養成研修

介護予防サポーターとは
自分で介護予防に取り組みながら、
地域で予防を広める活動をする人のことです



- 【日時】 11月4日(水)・18日(水) 全2回
午後1時30分から3時30分まで
【会場】 浜尻公民館 2階 講義室
【講師】 高齢者あんしんセンター職員
【内容】 介護予防サポーター養成のためのビデオ鑑賞等
【定員】 10名
【持ち物】 筆記用具・飲み物 運動のできる服装、タオル)

ご自身の予防のためにも、興味のある方は
是非ともご参加ください。(費用は無料)

【お申込み・お問い合わせ先】
高齢者あんしんセンター希望館まで
お電話にてご連絡をお願いいたします
☎ 027-322-2034

(※公民館では受付していません)



図書室からのおしらせ

秋の夜長に、これだと思える一冊を。

- 【開館日】 毎週火・木曜日
【時 間】 午後2時30分～
午後5時

図書室が開いていなくても
公民館が開館していれば
返却できます。

お気軽に
ご利用ください。



10月の休館日のおしらせ

10月12日(月)

スポーツの日
のため休館です

