



笑いヨガとジョイリズムで健康体操

笑う動きにホッホッハハハの楽しいリズムを加えて横隔膜をたくさん動かすことで健康増進をめざします。笑いトリズムの相乗効果で誰でも自然に笑えてしまいココロもカラダも軽くなります。人生は笑うのが一番！ 幸せだから笑うのではない。笑うから幸せになる！ ～笑う門には福来たる～ 笑いはストレスの軽減や脳の活性化 参加者同士のコミュニケーションにもつながります。最近、声を出して笑っていないなあ～と思う方はぜひ体験してみてください。

参加者
募集



井草 典子さん

Dr.Kataria School of Laughter Yoga
認定ラフターヨガティーチャー
ジョイリズムインストラクター
レクリエーション介護士

- 〔開催日〕 8月25日(月) 午前10時から正午
- 〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール
- 〔定員〕 市内在住の方 20人
- 〔費用〕 無料
- 〔持ち物〕 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル
ヨガマット(お持ちの方)
- 〔講師〕 井草 典子さん(高崎市社会教育講師、わっはっはの会主宰)
- 〔申込み〕 ☎電話または✉メールで申込み

タイルをつかった花台づくり教室

ガラスタイル、モザイクタイル、デザインタイルなど多数のカラフルなタイルを組み合わせ、オリジナルの花台をつくりまします。

- 〔開催日〕 9月4日(木) 午前10時から正午
- 〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール
- 〔定員〕 市内在住の方 16人
- 〔費用〕 材料費として1人1,200円
当日集金します
- 〔持ち物〕 エプロン
- 〔講師〕 塚田 由美さん
(㈱ツカダ住建/水まわりの雑貨屋さん)
- 〔申込み〕 ☎電話または✉メールで申込み
申込時に花台の脚の色を2色(白・茶)から選べます

参加者
募集



〔花台サイズ〕
縦横21cm
高さ23cm

関越自動車道の橋脚に壁画を描きました

7月26日(土)に新高尾地区地域づくり活動協議会の主催による関越自動車道カルバート壁画制作を行いました。東日本高速道路株式会社(NEXCO東日本)高崎支社高崎管理事務所の協力により、高速道路等美化推進事業として、前橋街道(県道12号線)をまたぐ関越自動車道の高架橋脚に子どもたちが壁画を描いたのでぜひ見てください。

◆今年の壁画テーマ

『Story of the Zodiac』(十二支の物語)

制作者：中尾中学校美術部

制作場所：高架北側橋脚の道路側面

『未来の新高尾小』

制作者：新高尾小学校の児童・保護者18組

制作場所：高架南側橋脚の前橋方面側面



《《献上日高米づくりのご報告》》

田んぼの水管理「中干し」

田植えから1か月ほど経ち、「分けつ」で茎が増えたので10日ほど田んぼから水を抜いて乾かす「中干し」をしました。中干しをすると稲の根が丈夫になりぐんぐんと伸びはじめます。



田んぼに棲む生きもの

田んぼに水が張られるといろいろな水生昆虫やカエルなどの生きものが現れました。それらを液浸標本にして公民館に展示しました。標本の作り方を知りたいなど興味があるかは公民館主事までお声かけください。

8月のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

図書室

【貸し出し】6日(水)・20日(水)・27(水)

午後2時30分～4時30分

○【よみきかせ】4日(月)・18日(月) 午前10時～11時

公民館の休館日

○ 8月11日(月) 山の日

○ 8月12日(火) から 15日(金) まで臨時休館

