



羊毛フェルトでつくる干支飾り教室



羊毛フェルトを使って、来年の干支「うま」のぬいぐるみをつくります。
羊毛フェルトにむかってニードル(羊毛針)をチクチク刺して
思いのままに形を作っていく楽しさに癒されます。

- [開催日] 11月27日(木)
午前9時30分から午後0時30分
[会場] 新高尾公民館2階 ホール
[定員] 市内在住の成人 20人
[費用] 材料費として 1人1,600円
[持ち物] なし
[講師] 羊毛フェルト作家 青木 京子さん
(工房Kann mikan)
[申込み] ☎電話または✉メールで申込み



大学生によるレクリエーション支援講座



大学生といっしょに簡単なゲームや体操で体を動かすレクリエーションを楽しみます。
手軽なレクリエーションを覚えて、地域の仲間とやってみたら楽しさが広がります。
3回にわたりいろいろなレクリエーションのやりかたを学ぶことができます
いちばん楽しかったレクリエーションは、仲良しのみんなでも楽しんでください。

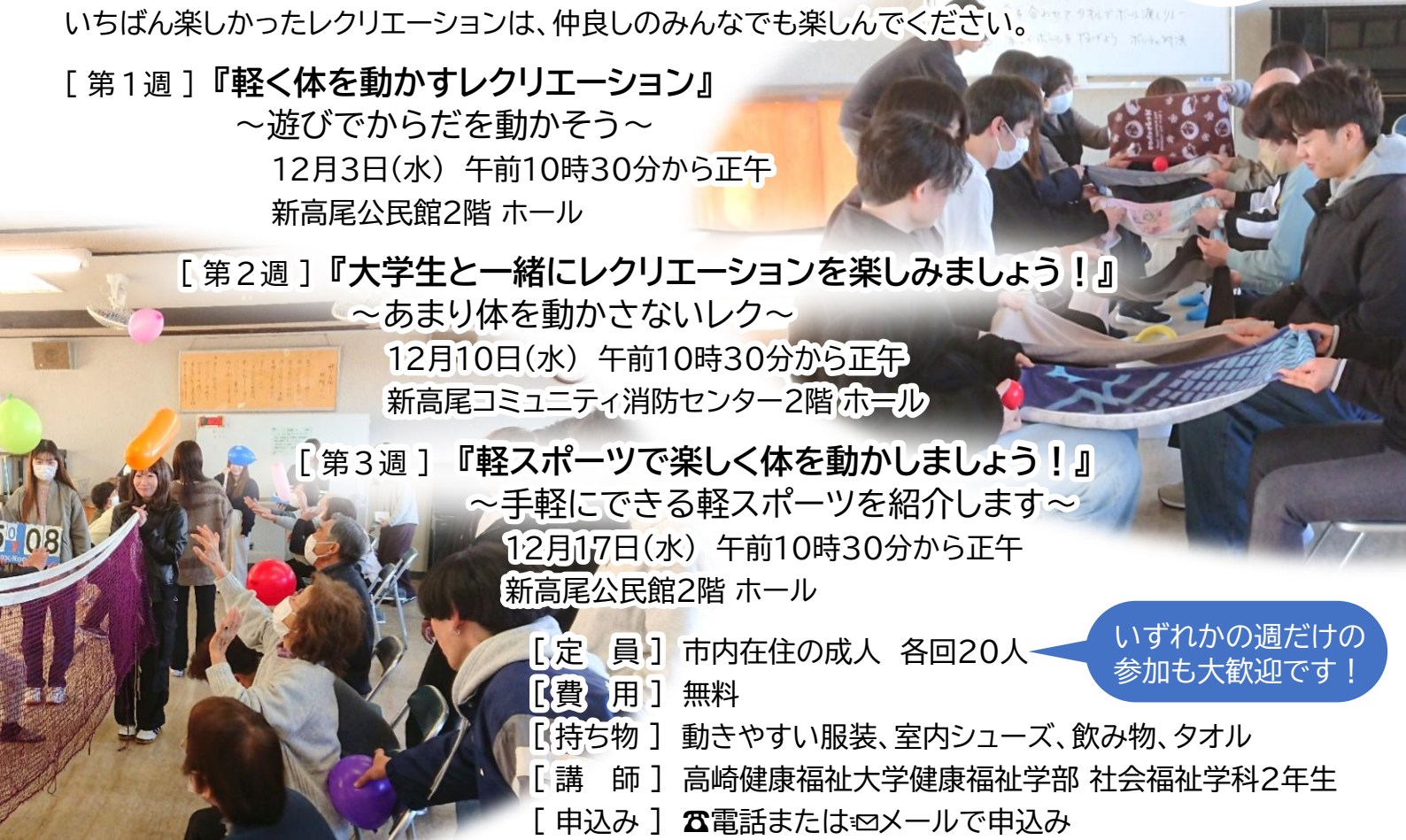
- [第1週] 『軽く体を動かすレクリエーション』
～遊びでからだを動かそう～
12月3日(水) 午前10時30分から正午
新高尾公民館2階 ホール

- [第2週] 『大学生と一緒にレクリエーションを楽しみましょう!』
～あまり体を動かさないレク～
12月10日(水) 午前10時30分から正午
新高尾コミュニティ消防センター2階 ホール

- [第3週] 『軽スポーツで楽しく体を動かしましょう!』
～手軽にできる軽スポーツを紹介します～
12月17日(水) 午前10時30分から正午
新高尾公民館2階 ホール

- [定員] 市内在住の成人 各回20人
[費用] 無料
[持ち物] 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル
[講師] 高崎健康福祉大学健康福祉学部 社会福祉学科2年生
[申込み] ☎電話または✉メールで申込み

いずれかの週だけの
参加も大歓迎です!



参加者募集

スマイルアップバランスボール ～日頃の運動不足解消に～

軽い負荷で運動を続けることができるバランスボールは運動が苦手な方にもおすすめの有酸素運動です。音楽にのって楽しく運動不足を解消しよう。



- 〔開催日〕 12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
- 〔対象〕 市内在住の方
- 〔定員〕 10人
- 〔費用〕 無料
- 〔持ち物〕 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット
- 〔講師〕 佐藤 総さん(バランスボールインストラクター)
- 〔申込み〕 ☎電話または✉メールで申込み

《《献上日高米づくりのご報告》》

稲刈りして収穫

10月13日(月)に献上日高米づくり教室参加者が、10月14日(火)には新高尾小学校5年生が、豊かに実ったもち米の稲刈りをしました。最初は慣れない鎌のぎこちない手付きで一株ずつ手刈りをしていきましたが、すぐにずばっとひとかきで稲を刈り取れるようになり、公民館となりの田んぼはあっという間に収穫されました。



地域交流もちつき大会のご案内

令和7年11月23日(日) 午前10時から

新高尾忠霊塔前 (新高尾公民館となり)

もちつき大会

献上日高米づくり教室でとれたもち米で餅つき大会を開催！種まき 田植え 稲刈りをして育てたお米です。たのしく餅つきして おいしいおもちを食べに来てください！

- ・こども餅つき体験 石臼と杵を使って伝統的な餅つきを体験してみよう！
- ・おもちの試食 からみもち あんこもち きなこもち などおいしいお餅を食べてみよう！

11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						

図書室

【貸し出し】毎週 月曜日 午前10時～正午
毎週 水・木曜日 午後2時30分～4時30分
【よみきかせ】8日(土)・22日(土) 午前9時30分～11時

公民館の休館日

- 11月 3 日(月) 文化の日
- 11月23日(日) 勤労感謝の日