



カラダが若返る、骨盤腸整ウォーキング

「正しい姿勢で歩く」それだけで身体が変わります。
正しい歩き方を身につけることで、今まで使われていなかった
身体の奥の筋肉が目覚め、腸が活性化、便秘が解消されていきます。
自分自身の姿勢や歩き方のクセを確認し、エクササイズとウォーキングを
組み合わせながら、正しい姿勢と歩き方を覚えましょう。
日々の生活で少し歩き方に気をつけたり、
ながら運動を取り入れてみませんか？

〔開催日〕 3月5日(木)・12日(木)・19日(木)

全3回 午前10時から正午

〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール

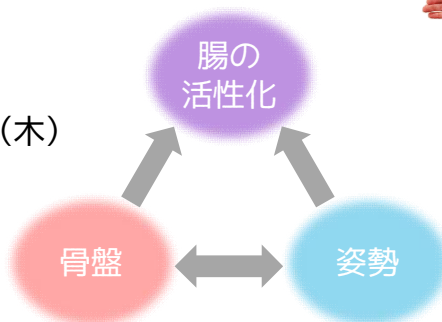
〔定員〕 市内在住の方 15人

〔費用〕 無料

〔持ち物〕 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
カメラ付き携帯電話(自分の姿勢を撮影して確認します)

〔講師〕 吉田 夕香さん(骨盤腸整ウォーキングインストラクター)

〔申込み〕 ☎電話または✉メールで申込み



参加者
募集



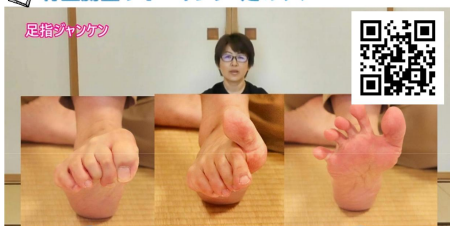
吉田夕香先生の骨盤腸整ウォーキングの動画を「おうちで公民館」で紹介しています。
「おうちで公民館」は、高崎市Youtubeチャンネルのなかで、公民館が自宅で気軽に
学ぶことができる内容を動画配信するサイトです。防災、料理、子ども向け、健康づくり、
図書ボランティア向けなどのジャンルの動画でいつでも学ぶことができます。

骨盤腸整ウォーキング入門



<https://youtu.be/4cVy7YUMh3>

骨盤腸整ウォーキング 足のケア



<https://youtu.be/b4BtyvDJQN>

骨盤腸整ウォーキング 呼吸法できれいな姿勢に



<https://youtu.be/u8E2ipPgJYI>

市・県民税申告出張受付のお知らせ

令和8年度市民税・県民税申告の出張受付を新高尾公民館に開設します。

申告をする方は必要な書類をお持ちのうえ、ご来館ください。

〔受付時間〕 2月19日(木) 午前9時から午後1時30分

〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール

〔申告用紙〕 一般的な申告用紙は公民館ロビーに用意してあります

〔問合せ先〕 高崎市役所市民税課 ☎321-1218



傘布でつくるエコバック教室

参加者募集

骨の折れた傘…もったいないけど捨ててしまうしかないかな…

そんな捨てられるはずだった廃棄物や不用品を活用し、新たな付加価値をつけて再生することを「アップサイクル」といいます。着用できなくなった服をほかのファッションアイテムに作り変えたり、空き瓶や空き缶を小物入れに作り変えたりするなど、捨てるはずのものの価値をアップグレードし、生まれ変わらせるアップサイクルの手法は、リサイクルやリユースと並び、SDGsが目指す循環型社会の手法として注目されはじめています。

廃棄される傘布をミシンで縫ってエコバックをつくり、現在のSDGsの動きを学びます。

〔開催日〕 3月23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〕 市内在住の成人 10人
(ミシンが使える方)

〔費用〕 無料

〔持ち物〕 裁縫道具、飲み物、タオル

〔講師〕 中里 真一さん

(群馬大学共同教育学部)
(家政教育講座准教授)

〔申込み〕 ☎電話または✉メールで申込み



不用品の傘を募集します

「傘布でつくるエコバック教室」でアップサイクルするための傘を新高尾公民館で集めます。

骨が折れたり曲がってしまい、傘としては使えないけど布は破れていないという、ナイロン製やポリエステル製の傘がありましたら、公民館へお持ちください。



《国指定史跡日高遺跡》

弥生の御朱印巡りコーナー



国指定史跡「日高遺跡」は弥生時代の遺跡です。

弥生時代の遺跡の魅力を広く発信するために

全国39か所の遺跡を巡り御朱印を集める

「弥生の御朱印巡り」に日高遺跡も加わりました。

日高遺跡に近い新高尾公民館1階ロビーでは

御朱印を押すことができます。

あわせて日高遺跡のパフレットや発掘調査報告書などを展示するコーナーを設けました。



2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

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】14日(土)・28日(土) 午前9時30分～11時

公民館の休館日

○2月11日(水) 建国記念の日 ○2月23日(月) 天皇誕生日