

新高尾公民館だより 2月号

〒370-0002 高崎市日高町536番地2 新高尾小学校西側
☎027(362)2931 ✉ shintakao-kou@city.takasaki.gunma.jp



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

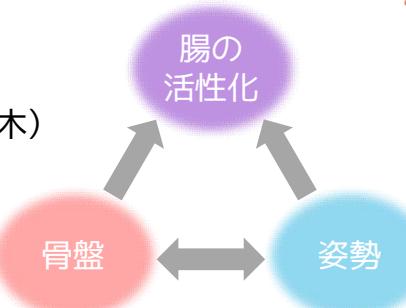
[費用] 無料

[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



高崎市YouTubeチャンネル



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

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



参加者
募集

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てしまい、傘としては使えないけど布は破れてないという、ナイロン製やポリエスチ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



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