



スマイルアップバランスボール ～日頃の運動不足解消に～

バランスボールは毎日の暮らしに無理なくフィットネスを取り入れられる手軽な健康アイテムです。

音楽に合わせて楽しくポンポン弾むだけで、本格的な有酸素運動に早変わり、効率よく脂肪燃焼&気分転換！

最近ちょっと運動不足かもと感じたら、好きな曲を聴きながら弾んでみませんか？ 笑顔と健康を取り戻せる弾むライフスタイルを今日から楽しんで始めましょう！

〔開催日〕 10月29日(木)

午後1時30分から3時30分

〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール

〔定員〕 10人 市内在住者

〔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)

参加者
募集

竹細工手つきかごづくり教室

日本の伝統工芸である竹細工、自然の竹を編み込み、使い込むほどに味わいが増す「手つきかご」を自分の手でつくります。

手指を動かして無心になりながら、竹ひごを編みこみ脚と取っ手をつけた手つきかごは丈夫で長持ち、お買い物やお散歩のお供としても活躍してくれます。

〔開催日〕 11月10日(火)・11日(水) 午前9時から午後1時

〔会場〕 新高尾公民館2階 ホール

〔定員〕 10人 市内在住者

〔費用〕 材料費として1人1,500円

〔持ち物〕 汚れてもいい服装、作業用手袋、霧吹き、座布団
木ばさみとペンチ(お持ちの方)

〔講師〕 白石 努さん

参加者
募集



手づくりスモークチキン教室

香ばしい煙の香りと、噛むほどに広がる濃厚な旨味。
下味をつけ加熱した鶏肉を、手軽に再現できる方法で燻製にする体験をして、食肉や食品添加物について学びます。
自分で手塩にかけて仕込んだスモークチキンは持ち帰ります。

- 〔開催日〕 11月16日(月) 午前9時30分から午後0時30分
- 〔会場〕 新高尾公民館1階 実習室
- 〔定員〕 16人 市内在住者(新高尾地区の方を優先)
- 〔費用〕 材料費として1人1,200円
- 〔持ち物〕 エプロン、三角巾、持ち帰り用の保冷バッグと保冷剤
- 〔講師〕 戸塚 里子さん(ハム工房TiccaTocca)



参加者募集

《《献上日高米づくり教室》》 『田んぼアート出現!』

6月の献上日高米づくり教室で田植えをした稲はすくすくと育ち、黒い穂をつけた古代米がもち米の穂を追い抜いて頭一つ高くなり、2匹のオタマジャクシが向かい合う田んぼアートが出現しました。

新高尾小5年生がつくった6体の案山子(かかし)も田んぼに立てられて稲刈りのときまで見守ります。

10月12日(月)には献上日高米づくり教室の参加者が、13日(火)には新高尾小5年生の子どもたちが手に鎌を持ち「稲刈り」をして日高米を収穫します。



10月11日(日)新高尾地区運動会で「献上日高米行進」

おいしい日高米を皇室に献上した故事にならい
献上日高米行進曲に合わせ献上米の
米俵とともに行進します



新高尾公民館2階から見た田んぼアート
(公民館の外階段を自由に上って見学することができます)

10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】 月曜日

午前10時～正午

水・木曜日

午後2時30分～4時30分

【よみきかせ】 10日(土)

午前10時～11時

休館日

12日(月) スポーツの日

ぐんまクールシェア

高崎市の市立公民館は暑い時期に公共施設などで涼しく過ごす「ぐんまクールシェアスポット」に登録しています。利用時は職員へお申し出ください。

24日(土)のよみきかせは新高尾小学校運動会のためお休みします