



## ★ 公民館主催事業のお知らせ ★

参加者募集！

### 産後エクササイズ ～抱っこひもチェック～



【日 時】5月31日(金) 午前10時～午前11時30分

【会 場】長野公民館 2階 講義室

【内 容】産後エクササイズの体験。抱っこひもの正しいつけ方や寝かしつけなど子育てのヒントを学ぶ

【定 員】10組(先着順で定員になり次第締め切り)

【対 象】高崎市在住の方で、3ヶ月から2歳児とその親

【費 用】無料

【持ち物】普段使っている抱っこひも、バスタオル、体温計、裸足になれる動きやすい服装、水分補給のための飲み物

【講 師】小林美子 先生(1級認定ベビーダンスインストラクター)

【申込み】5月17日(金)午前9時から長野公民館窓口にて申込み。電話での申込みは、同日午前9時30分から。ただし、定員になり次第締め切ります。

参加者募集！

### 季節の寄せ植え教室

【日 時】6月24日(月) ①午前の部 午前10時～11時

②午後の部 午後1時30分～2時30分

【会 場】長野公民館1階実習室

【定 員】①午前の部 10人 ②午後の部 10人(いずれも申込順)

【対 象】高崎市内在住の方

【費 用】1,500円(材料費として)

【持ち物】エプロン・ゴム手袋・上履き(スリッパ等)・水分補給用の飲み物

【講 師】矢島 健 先生

【申込み】5月27日(月)午前9時より長野公民館窓口にて、材料費を添えて申込み。

電話での申込みは、同日午前9時30分から。ただし、定員になり次第締め切ります。



参加者募集！

### はじめてのパソコン ～無料説明会～

【日 時】5月27日(月)午前10時～正午、  
同日午後2時～午後4時(全2回)

【会 場】長野公民館 2階講義室

【定 員】10人(先着順)

【費 用】無料

【内 容】パソコンの基本操作を学ぶ

● 【対 象】高崎市内在住で、パソコン初心者

● 【持ち物】パソコン一式(持ち込めない方には貸します  
● ので、申込時にお申し出ください。)

● 【講 師】NPO 法人あいてい塾ぐんま

● 【申込み】5月13日(月)午前9時より長野公民館窓口  
● にて申込み。

お知らせ!

# 長野公民館のご利用案内

## 【利用できる部屋】

- 2階 講義室 50人程度 床張り
- 2階 研修室 20人程度 畳
- 1階 会議室 12人程度 床張り
- 1階 実習室 25人程度 床張り

なお、感染症対策による定員制限は解除いたしました。

## 【利用できる日】

公民館の開館日にご利用できます。

## 【利用時間】

開館時間は、午前9時から午後9時までです。必要に応じてご利用できます。

- 午前の部 午前9時から正午まで
- 午後の部 午後1時から午後5時まで
- 夜間の部 午後5時から午後9時まで

## 【利用できる団体】

- 長野地区各種団体（区長会、育成会など）
- サークル活動の団体（5人以上）
- 少人数での利用希望は、前もって相談をお願いします。

## 【利用の制限】

次の場合には、ご利用できないことがあります。

- ・公民館や市の事業等で使用する場合
- ・営利を目的とする行事
- ・政治的又は宗教的な活動
- ・公序良俗に反するおそれのあるとき
- ・公民館管理上支障があると認めるとき

## 【申込み】

利用したい日の3日前までに、公民館窓口で使用申請書を提出してください。事前に利用したい日が空いているか電話で確認をしておくとお安いです。

## 【申請の受付】

申請の受付は、平日の午前9時から午後5時までをお願いします。

受付日の翌月末日までの利用申請を受付けます。

## 【利用料】

無料です。

長野地区主任児童委員主催（公民館共催）

## にこっとサロン 6月のお知らせ

【日 時】6月21日（金）午前10時～正午

【場 所】2階研修室(和室)

【対 象】長野地区在住の未就学児と保護者

【費 用】無料

【内 容】七夕飾り作り  
※内容が変更になる場合がございます。

【持ち物】飲み物をご持参下さい。



## こまめな水分補給で熱中症の予防を

真夏だけでなく5月でも熱中症で救急搬送される方がいます。気温の高い日は、室内でも油断せず、こまめな水分補給を心がけてください。

## 図書館 開館カレンダー

※白い数字の日が開館日です。

6月						
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						

火・木曜日・・・午後1時～5時  
金曜日・・・午後1時半～4時半