



★ 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

～ 抱っこひもをチェックして楽しく体を動かそう ～

こどもを抱っこしながら簡単なエクササイズ。楽しく体を動かしながら、プロのインストラクターに子育てのヒントを学びませんか。



【日 時】 5月15日(金)

午前10時～午前11時30分

【会 場】 長野公民館 2階 講義室

【費 用】 無料

【内 容】 姿勢が良くなる抱っこひもの正しいつけ方や、夜泣き・寝かしつけなどの悩みを解決し、子育てのヒントを学びながら、無理なく楽しくエクササイズする。

【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、首のすわった3ヶ月から2歳児とその親

【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)

【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、飲み物

【申込み】 4月10日(金)午前9時から長野公民館窓口にて申込み。電話申込みは午前9時30分から。

参加者募集!

季節の寄せ植え教室

季節の草花を寄せ植えして、お部屋に素敵な空間を演出してみませんか。

【日 時】 6月8日(月)

①午前の部 午前10時～11時30分

②午後の部 午後1時30分～3時

【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(先着順)

【対 象】 高崎市内在住の方

【費 用】 1,800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8日(金)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。



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け付けます。

【利用料】

無料です。

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。

♪図書ボランティア募集中♪

図書室で図書の貸出や読み聞かせなどをボランティアとして活動していただける方、人形劇団「青い鳥」に興味のある方を募集します。まずは体験・見学だけでも受付中です！お気軽にお問合せ下さい。

◆基本活動日：毎週金曜日

◆活動時間：13:30~16:30



📖 図書室 開館カレンダー 📖

※白い数字の日が開館日です。

5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
31						

火・木曜日・・・午後1時～5時
金曜日・・・午後1時半～4時半

長野公民館の休館日

- 5/3 (日) 憲法記念日
- 5/4 (月) みどりの日
- 5/5 (火) こどもの日
- 5/6 (水) 臨時休館

