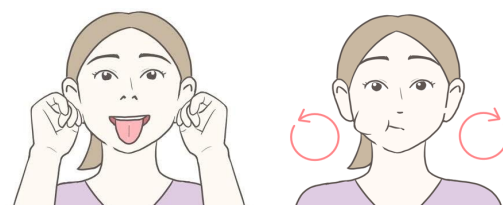




チョコット！顔ヨガ・椅子ヨガ教室

顔ヨガと椅子ヨガを学び、健康維持の増進を図り、顔の表情筋をトレーニングすることで、お肌のハリ・血行促進・しわや目の疲れの改善、脳の活性化などが期待されます。



- 【日時】 令和8年11月2日（月）・9日（月）・16日（月）
午前10時～11時30分（全3回）
- 【場所】 高崎市八幡公民館 1階 集会室
- 【対象】 市内在住の人 【費用】 無料
- 【講師】 永塚 真由美 先生 【定員】 15人
- 【持ち物】 手鏡、汗拭き用タオル、運動ができる服装
水分補給用飲み物 等
- 【申込み】 10月19日（月）より午前9時から午後5時（土日祭日を除く）八幡公民館にて申込み。電話申込み可。



～ 図書室からのお知らせ ～

〈10月の読み聞かせ〉

10月10日（土曜日）
午前10時30分～11時

- 【本】 ラーメンちゃん
おばけのくに
おばけや
じごくのそうべい
- 【紙芝居】 さらやしきのおきく

〈11月の読み聞かせ〉

11月14日（土曜日）
午前10時30分～11時

- 【本】 ねえ、どれがいい？
とてもかわったひげのねこ
わけっこするのだいきらい
ふゆじたくのおみせ
- 【紙芝居】 いのちの木



○ 裏面にも楽しいご案内がありますので是非ご覧ください

秋の八幡史跡ウォーク



主催：高崎市八幡地区生涯学習推進員
共催：高崎市八幡公民館

【日時】 令和8年11月10日（火）
現地集合 午前8時50分 出発 午前9時

【集合】 **八幡八幡宮駐車場**（高崎市八幡町655）



9:00～9:20 9:30～10:10
【コース】 八幡八幡宮（現地集合） → 大聖護国寺（見学） →
10:30～11:30
観音塚考古資料館、観音塚古墳（見学） 二子塚古墳 →
11:50～12:50 13:00
八幡町公民館（昼食） → 八幡八幡宮（現地解散）



【対象】 市内在住の人 【定員】 10人（先着順）

【費用】 無料（主催者で昼食・傷害保険を用意します）

【持ち物】 動きやすい服装、雨具、水分補給用飲み物 等

【引率者】 高崎市八幡地区生涯学習推進員 3名

【その他】 雨天の場合中止（小雨決行）
中止の場合、午前8時までに電話連絡をします。

【申込み】 10月28日（水）午前9時より午後5時（土日祭日を除く）
高崎市八幡公民館にて申し込み。電話申込み可。
※電話の場合は午前9時30分より受付。



10月休館日 10月12日（月） スポーツの日