

回覧 西部公民館だより

2025年
令和7年
9月1日
第525号

高崎市金井瀬町35-3 TEL(343)6094 窓口開設時間 平日の8:30~17:15

受講生募集

『健康寿命を延ばそう』 ～ 楽しく無理なく フレイル予防教室 ～

公民館へきて健康寿命を延ばしてみませんか！！
フレイル（加齢により段々と心と体の働きが弱くなってきた状態）を
簡単なストレッチや筋トレ・脳トレで心と体のバランスを楽しく無理
なく整えましょう

【日 時】 11月14日・21日・28日、12月5日 毎週金曜日 〈全4回〉
午前9時30分～11時30分

※ 全4回、参加できない場合は申込みの時にお知らせください

【会 場】 西部公民館 2階 講義室

【対 象】 市内在住の成人

【定 員】 10名程度（先着順）

【費 用】 無 料

【内 容】 簡単なストレッチや筋トレ・脳トレ
懐かしい曲に合わせたフレイル体操や会話

【講 師】 中田 由起子先生（社会教育講師）
（介護予防運動指導員・スポーツ・レクリエーション指導者）

【持ち物】 動きやすい服装・室内運動靴、飲み物、汗拭きタオル

【申込み】 9月16日（火）午前9時30分から西部公民館窓口へ
電話申込は同日午後1時30分から（TEL343-6094）



西部公民館

❀ ❀ 読み聞かせのお知らせ ❀ ❀

日 時 9月27日（土）
午前10時30分～正午

場 所 西部公民館 図書室

☆絵本の読み聞かせと新聞紙で遊ぼう

※ 事前申し込みは不要、参加費無料、当日お越しください



～ 夏休み子ども事業報告 ～

子どもポスター作り教室



子ども卓球教室



子どもプログラミング教室



八幡地区「芸能祭」を開催

伝統の第46回八幡地区芸能祭が開催されます。
地域に伝わる伝統芸能や、こども達の発表及び
地域の方の歌謡、楽器演奏等があります。
ご近所お誘いのうえ、お出かけください。

【日 時】 令和7年10月12日（日）

午前9時～

【場 所】 八幡小学校 体育館



『心豊かな地域づくりのための懇談会』開催

高崎市教育委員会では、民主的で思いやりの心がゆきわたる社会の実現を目指して、懇談会を開催します。

日 時 11月7日（金）午前10:00～

場 所 西部公民館 2階 講義室

テーマ 「人権が尊重される心豊かな地域をつくるために」

サブテーマ ～思い込みに気づき、誰もが自分らしく生きられる地域社会～

・映画視聴「ハラスメントの裏に潜む無意識の偏見」

・懇談会「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」

※ 参加方法については、10月1日号の公民館だよりに掲載します。

【休館日のお知らせ】

9月15日（月）敬老の日

9月23日（火）秋分の日



スマートフォンなどから
公民館だよりが
閲覧できます

QRコード →

