



西部公民館だより

2026年
令和8年
8月1日
第536号

高崎市金井淵町35-3 TEL027(343)6094 窓口開設時間 平日8:30~17:15



『 元気な未来をつくる！ 健康づくり教室 』

受講生募集

公民館へきて、楽しく無理なく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
簡単なストレッチなど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】 10月6日・13日・20日 毎回火曜日〈全3回〉

午前9時30分～11時30分

【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、汗拭きタオル等

【申込み】 8月21日(金)午前10時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)



胸部(肺がん・結核)検診のご案内

(注 意)

【日 時】 9月10日(木)

午前11時～正午

【場 所】 西部公民館 駐車場

【問合せ】 保健所健康課 健康づくり担当

電話 027-381-6114



レントゲン車が入りますので、
公民館玄関前の駐車場には車を
停めることができません
公民館利用の際にはご注意ください



図書室に新しい本が入荷しました



一 般 書	
猫の刻参り	宮部 みゆき
灰色の鎖	諸永 裕司
青い壺	有吉 佐和子
諸葛亮 上	宮城谷 亮
諸葛亮 下	宮城谷 亮
一次元の挿し木	松下 龍之介
謎の香りはパン屋から 2	土屋 うさぎ
91歳5か月	岸 恵子
棺桶まで歩こう	萬田 緑平
カフェーの帰り道	嶋津 輝
月がきれいな夜に、誰かに 思い出してほしかった	川代 紗生
大河の一滴	五木 寛之

絵 本	
わすれていいから	大森 裕子
かえるのおうさま	いもと ようこ
たれてる	鈴木 のりたけ
きれてる	鈴木 のりたけ
おにぎりぱく！	はらぺこめがね
すききらい	中川 ひろたか
すいかのたね	押本 達希
こども語彙カクイズ366	高濱 正伸



西 部 公 民 館

❖ ❖ 読み聞かせのお知らせ ❖ ❖

日 時 8月22日(土)

午前10時30分～

場 所 西部公民館 図書室

☆ 絵本、カードゲーム等遊び

※ 事前申し込みは不要、参加費無料、当日お越しください



【休館日のお知らせ】

8月11日(火)山の日

12日(水)～14日(金)夏季臨時休館

「まなびネットたかさき」

スマホなどから
公民館だよりが
閲覧できます

