

倉渕公民館

だより

第271号

2025. 5. 1 発行
高崎市倉渕公民館
〒370-3402
高崎市倉渕町三ノ倉 303
Tel/Fax 378-3113



まなびネットたかさき
QRコード

※公民館健康学級

『女性のための健康づくり講座・第4弾』と『旬の野菜で健康料理』『健康ヨガ教室』を、シリーズで開催します。

倉渕地域で健康教室に参加しましょう!!



女性のための健康づくり講座・第4弾

体のなかから元気に!

いきいき血管で元気にきれいに保つ生活を始めましょう。楽しくわかりやすい講座ですのでご参加をお待ちしています。

ベジチエック(野菜の摂取量)や血管年齢チエックもします。

- 日時 5月27日(火) 午前10時30分～11時30分
- 会場 倉渕公民館3階 学習室2・3
- 対象 市内在住、在勤の成人
- 定員 20人(先着順)
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、など
- 申込み 5月12日(月)午前9時から受付です。

(※切は5月26日(月)午後5時まで)



旬の野菜で健康料理

旬の野菜を使った料理で、楽しく作り方を学びましょう!



- 日時 6月3日(火) 午前10時～午後1時
- 会場 倉渕福祉センター調理室
- 内容 健康的な料理×メニュー (当日までお楽しみに)
- 講師 原田 カツ子 さん
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 10人(先着順)
- 費用 五百円(材料代)
- 持ち物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
- 申込み 5月12日(月) 午前9時から受付

ます。

倉渕公民館へ直接来館または電話で申し込んでください。

(※切5月26日(月) 午後5時まで)



昨年の様子

健康ヨガ教室

初心者の方、体力に自信のない方でも大丈夫、体格や骨格、体調に合わせたポーズで呼吸をゆるやかにして、心身の健康を維持しましょう。

●日程(全3回)

- ① 6月10日(火)
- ② 6月17日(火)
- ③ 6月24日(火)

各日とも午前10時～11時30分

- 会場 倉渕公民館3階 学習室 2・3

- 講師 佐藤 真知子さん

(全米ヨガアライアンス認定資格 RYT200取得)

- 対象 市内在住・在勤の成人

- 定員 10人(先着順)

- 費用 無料

- 持ち物 運動に適した服、ヨガマット

タオル、飲み物など、(ヨガマットは公民館で貸出可)

- 申込み 5月12日(月)午前9時から受付です。

倉渕公民館へ直接来館または電話で申し込んでください。

(※切5月26日(月)午後5時まで)



ミヤマシジミ学習会と現地研修

ミヤマシジミについて知っていただく生態報告会(学習会)と、食卓である「マツナギの群生地・烏川堤防」での現地研修を行います。

当日は、倉渕中学校の生徒さんが参加してくれます。地域のみなさんのご参加をお待ちしています。



- 日時 6月10日(火) 午後2時～3時30分

- 会場 倉渕公民館学習室 2・3 及び 公民館付近の烏川堤防

※雨天の場合は、午後2時から倉渕中学校にて、学習会のみ開催します。

- 講師 岡田 節男さん

- 対象 どなたでも参加できます。

- 定員 30人(先着順) ●費用 無料

- 持ち物 堤防はすべりやすいので動きやすい靴・服装、筆記用具など

- 申込み 5月12日(月) 午前9時から受付。

倉渕公民館へ直接来館または電話で申し込んでください。

(※切5月26日(月)午後5時まで)

地域役員のご紹介

新年度の役員をご紹介します。

(敬称略)

高崎市倉渕地区区長

- 第1区長 瀬間 昇
- 第2区長 戸塚 太重
- 第3区長 富田 豊
- 第4区長 佐藤 勝吉
- 第5区長 塚越 尚紀(新)
- 第6区長 塚越 昇
- 第7区長 原田 光洋(新)
- 第8区長 小池 政一

