



バランスボールでカラダとココロを整えよう♪

9月12日・19日・26日(金)

午後1時30分～3時30分 (全3回)

片岡公民館2階 講義室

音楽に合わせてバランスボールで弾んでカラダとココロを整えます。

それぞれの体力に合わせたエクササイズで、お子様連れの産後ママからシニアまで、だれでも楽しく参加できます。

●費用 無料 ●定員 10人(先着順)

●対象 市内在住の人。ただし、持病等があって不安のある方は医師に相談の上、お申込みください。

●持ち物 ヨガマット(大きめのバスタオル)、運動のできる服装、タオル、飲み物(水分補給用)

※バランスボールはこちらでご用意します

●講師 mana先生(バランスボールインストラクター)

●申込み 8月4日(月)から片岡公民館窓口、電話申込で受付開始。



片岡ほっと! Hot! café ～毎月第2・第4火曜日～

8月26日(火)

午後1時30分～3時30分

片岡公民館1階 実習室

・毎月第2、4火曜日開催

・親子づれからご高齢者どなたでもOK
(入退場自由)無料で!

・おいしいコーヒーを無料で楽しめます♪



参加費:無料

定員:なし

申込:不要

対象:地域住民ならどなたでも、
お気軽にお越しください♪

主催:片岡地域づくり活動協議会

※夏季臨時休館につき、8月12日(火)はお休みです。

片岡公民館図書室からのお知らせ

片岡公民館では下記の通り、「本の貸出し」を行っています。
本の貸出期間は2週間で、1人5冊まで貸し出しています。散歩がてら、お買い物ついでに、公民館1階奥の図書室へお越し下さい。

図書の貸出し日	毎週土曜日・・・午後2時～4時
絵本の読み聞かせ	毎週土曜日・・・午後2時30分～4時

知るほどお得！公民館ってこんなところ



そもそも公民館ってなに？

公民館は公民の館です。つまり地域みんなで使う大きなお家！
学びたいと思ったことを誰でも学び、活動することができます。
『学ぶ』『集う』『結ぶ』場であり、生涯学習・仲間づくりの拠点です。

公民館でこんなことができます！

学ぶ

多様な主催講座であなたの学びを応援します♪
受講料は無料です。(材料費が必要な講座もあります)

公民館では、「子育て」「こども向け」「趣味」「スキルアップ」「スポーツ」など様々な講座を企画・開催しています。ほとんどが初心者向けなので、入門編として安心して受講していただけます。

～講座の検索には『まなびネットたかさき』が便利です～



パソコン、スマホから『まなびネットたかさき』で検索すると高崎市内の公民館情報をご覧いただけます。講座情報や公民館だよりの検索に便利です。

QRコード



<http://takasaki.manabi365.net/>

部屋を使う

土日・夜間もOK♪だれでも気軽に使えます！
使用料は無料です。

『気の合う仲間とサークル活動を始めたい！』そんなときは、公民館にご相談ください。

公民館には「広々としたホール」や「和室」・「調理室」・「図書室」など用途に合せた様々なお部屋があります。しかも使用料は無料です。

だれでも使える公民館

こども、おとな
お母さん、お父さん
おじいちゃん、おばあちゃん、学生さん、
サークル、町内会

例えばこんな使い方

ヨガ、体操
こども会活動、会議
町内会の打ち合せ
グループの話し合い
サークル活動
卓球

◎休館日のお知らせ

8月11日(月) 山の日

8月12日(火)～15日(金)

夏季臨時休館