



第404号

まなびネットQRコード



寺尾公民館だより

まなびネットたかさきHP <http://takasaki.manabi365.net/>

令和6年5月1日号
発行：高崎市寺尾公民館
〒370-0864
高崎市石原町 3892-17
電話・FAX027-323-5449

「レインボー健康体操教室」～若々しさをキープ

【内容】 レインボー体操は脳を刺激し体幹をきたえる体操です。
脳刺激体操で脳の老化を防ぎ、筋力と骨密度の低下を防ぐことを目的とし、体力づくりと若さ作りのために有酸素運動と無酸素運動を行います。

【日時】 令和6年5月17日、24日、31日、6月7日 全4回
金曜日 午後3時～4時30分

【場所】 寺尾公民館 2階 講義室

【費用】 無料 【対象】 市内成人

【定員】 10人（先着順）

【用意する物】 ヨガマット（厚めのバスタオル）、手ぬぐい（運動で使います）

動きやすい服装、汗拭きタオル、飲物、できれば5本指の靴下

【講師】 飯野 智恵子 先生（レインボー健康体操認定インストラクター）

【申込み】 午前9時より午後5時まで寺尾公民館窓口にて受付中。電話での申込みも可。



「初心者向け絵手紙教室」

【日時】 令和6年6月14日 金曜日 午後1時30～3時30分

【場所】 寺尾公民館 1階 図書室

【講師】 高橋 しお子 先生（絵手紙サークル指導者）

【募集】 市内成人 12人 【費用】 無料

【持ち物】 飲み物、描きたいものがあればお持ち下さい。

（筆やハガキ等をご用意します）

【申込み】 5月13日（月）午前9時より寺尾公民館窓口

にて受付します。電話での申込みも可。



《図書貸出・読み聞かせについて》

●図書貸し出し 毎週月曜日

午前10時～正午・寺尾公民館の蔵書及び予約申込みの市立図書館の蔵書

午後 2時～4時・寺尾公民館の蔵書を貸し出しします。

●5月の読み聞かせ 5月18日（土） 午前10時～11時

寺尾公民館休館日のお知らせ

◆憲法記念日 5月3日（金）

◆みどりの日 5月4日（土）

◆こどもの日 5月5日（日）

◆振替休日 5月6日（月）



寺尾公民館定期利用団体・サークル紹介

令和6年4月現在



	団体・サークル名	活動内容	活動曜日				使用室	活動時間	会員 受入	
				①	②	③				④
1	モキハナ	フラダンス	月	●	●	●	●	講義室	13:30~15:30	○
2	つゆ草	卓球	月	●	●	●	●	講義室	18:00~21:00	
3	クール・カンパーニュ	コーラス	月	●		●	●	講義室	9:30~12:00	○
4	りぼんの会	クラフト手芸	月	●				実習室	10:00~15:30	
5	ヨガサークル	ヨガ	火	●	●	●	●	講義室	10:00~11:30	○
6	新日本婦人の会	ダンベルストレッチ	火	●	●	●	●	図書室	10:00~12:00	○
7	フラワーサークルグリーングリ	フラワアレンジメント	火	●	●	●	●	実習室	10:00~12:00	○
8	ヨガ・シャクティ	ヨガ	火	●	●	●	●	講義室	19:00~21:00	○
9	拳の会	陳式太極拳	火		●	●	●	講義室	13:30~15:30	○
10	朗読の会 『栞』	朗読	火		●		●	図書室	13:30~16:00	○
11	そら	コーラス	水	●	●	●	●	講義室	10:00~11:30	○
12	寺尾健康マージャンサークル	健康麻雀	水	●	●	●	●	図書室	13:00~16:00	○
13	寺尾公民館囲碁愛好会	囲碁	水	●	●	●	●	会議室	13:00~17:00	
14	太極拳こすもす俱樂部	太極拳	水	●	●	●	●	講義室	14:00~16:00	○
15	書道サークル	書道	水	●		●		講義室	16:30~18:30	○
16	M-YOGA	ヨガ	水		●		●	講義室	19:00~21:00	○
17	寺尾クッキング教室	調理実習	水			●		実習室	10:00~13:00	
18	こーろ藍	合唱	木	●	●	●	●	講義室	10:00~12:00	○
19	OHANA TERAQ	ウクレレ	木	●	●	●	●	実習室	10:00~12:00	
20	パソコンシニアクラブ	パソコン操作	木	●	●	●	●	図書室	13:30~16:00	○
21	寺尾書道愛好会	習字	木	月 3 回 不定期				会議室	13:30~15:30	
22	スマイルPC相談室	パソコン・スマホ相談	木	●		●		実習室	9:30~12:00	○
23	リフレッシュ ヨガ	ヨガ	木		●		●	講義室	14:00~16:00	○
24	レインボー健康体操	体操	金	●	●	●	●	講義室	15:00~17:00	○
25	源流飛龍会	居合道	金	●	●	●	●	講義室	18:00~21:00	○
26	寺尾スマイル	アコーディオン	金	●	●	●	●	図書室	18:00~21:00	
27	お茶教室	お茶の作法	金	●		●		会議室	9:40~12:00	○
28	手芸サークル	手芸	金		●		●	会議室	13:00~16:00	
29	新日本婦人の会	絵手紙	金		●			図書室	13:00~17:00	○
30	ひまわり	卓球	土	●	●	●	●	講義室	13:00~17:00	
31	寺尾公民館カラオケ愛好会	カラオケ	土	●	●	●	●	講義室	17:00~19:30	○
32	いとクラブ	パッチワーク	土			●		会議室	10:00~12:30	
33	観音山篠笛クラブ	篠笛	土				●	講義室	9:30~12:00	○

○印のサークルは会員募集中です。

☎定期利用サークルに興味のある方は、寺尾公民館(027-323-5449)までお問い合わせください。