#### 回覧 第420号 まなびネットQRコード 回路。回

### 寺尾公民館だより



令 和 7 年 9 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

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

### 人権教育推進講座「楽しく健康ツボ押し講座」

- 【内 容】 人権の話をからめながら、ツボ押しによる健康法について体験し、健康 と人権について考えてもらう講座です。心も体も健やかになります。
- 【日 時】 令和7年10月31日(金)午前10時~正午
- 【場 所】 寺尾公民館 2階 講義室
- 【講 師】 菅野 正 先生 (人権教育講師·菅野鍼灸院院長)
- 【募集】市内成人20人
- 【持ち物】 動きやすい服装、飲み物
- 【申込み】 9月17日(水)午前9時から 寺尾公民館窓口にて受け付けます。 電話での申し込みも可能です。



# 014110101410



### 「レインボー健康体操教室~体と心を元気に」

- 【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ぎます。 体力づくり・若さ作りのために有酸素運動と無酸素運動を行い体と心を元気にすることを目的とする運動です
- 【日 時】 令和7年10月3日・10日・17日 毎週金曜日(全3回) 午後2時~4時
- 【場 所】 寺尾公民館 2階 講義室
- 【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)
- 【募集】 市内成人10人 【費 用】 無料
- 【持ち物】 ヨガマット(厚めのバスタオル)、 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
- 【申込み】 寺尾公民館窓口にて申込みを受け付けしています。電話申込みも可能です。

### 「秋のカラフルかごバッグ作り教室」

- 【内 容】 梱包等に使われるPPバンドを利用して、軽くて丈夫できれいな、 かごバッグを作製します。
- 【バッグ】 バッグのサイズは、幅約29cm、高さ約24cm、奥行き約12cm。色は黒紫・茶黒・白青・緑白から選びます。
- 【日 時】 令和7年10月9·16·23·30日 午後1時~4時 毎週木曜日(全4回)
- 【場 所】 寺尾公民館 1階 実習室(10月9日のみ2階講義室で行います)
- 【講 師】 武井 紀代子 先生(社会教育講師)
- 【募集】 市内成人 16人 (募集残1人)

【材料費】 800円

- 【持ち物】 ハサミ、30cm くらいの定規、洗濯ばさみ(ピンチ)10個、ホチキスマイナスドライバー、450ごみ袋、筆記用具
- 【申込み】 現在寺尾公民館に費用を添え申込みの受け付けを行っています。 8月21日(木)より募集をおこなっていますが、 定員16人中15人の申し込みがあり、残り1人を募集しています。 先着順になりますのでご承知おきください。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

## 《寺尾公民館貸し出しボランティアの募集》

公民館図書室で本の貸し出しをしてみませんか?

現在図書の管理運営をおこなう、図書ボランティアを募集しています。★ 興味のある方は寺尾公民館までお問い合わせください。 Tm323-5449 ★

★◎活動日時:毎週月曜日の午後2時~4時(祝日や休館日は除きます)★ 実際の活動日は現在参加している図書ボランティアさんと相談し日にちを決めます。

\*\*\*\*\*\*\*

《図書貸出・読み聞かせについて》

●9月の図書貸出し日 9/1(月)・9/8(月)・9/22(月)・9/29(月)

午前10時~12時 午後2時~4時

●9月の読み聞かせ

お休み

●9月の公民館休館日

15日(月)敬老の日 23日(火)秋分の日