



第420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・FAX 027-323-5449

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。



募集中

「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。

15日（月）敬老の日 **23日（火）秋分の日**