

# パーソナルトレーニング教室

## ～ヒザ痛・腰痛予防の運動～

かんたんなストレッチや筋力トレーニングなどで健康増進を図ります

- 【日時】 令和8年6月12日、26日(金) 午前10時～正午
- 【場所】 寺尾公民館 2階 講義室
- 【講師】 小池 智之 先生(スポーツインストラクター)  
 只石 裕美子 先生(高崎市社会教育講師)
- 【募集】 市内成人 13人 【費用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装、運動靴  
 ヨガマット又は大きめのタオル  
 汗拭きタオル・飲み物
- 【申込み】 5月11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能。



## 《公民館図書室利用案内》本の貸し出し

寺尾公民館図書室は図書ボランティア・読み聞かせボランティアの方々により、話題の小説や最新の絵本を貸し出しています。是非ご利用ください。

### ●図書室利用日時

毎週月曜日(国民の祝日及び年末年始、他に館長が必要と認めた日はお休み)

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を貸し出します。

午後 2時～4時 ・寺尾公民館の蔵書を貸し出します。

### ●図書の貸し出し

寺尾公民館の蔵書は、1人3冊まで、2週間貸し出しが可能です。

(借りる場合には、最初に図書・資料貸出申込書の登録が必要です)

●今年度の読み聞かせ 5・7・9・1・3月 第3土曜日午前10～11時  
 読み聞かせのお楽しみ会、いきいきサロンへの出張読み聞かせ等も行っています。

### 寺尾公民館休館日のお知らせ

- ◆憲法記念日 5月3日(日)
- ◆みどりの日 5月4日(月)
- ◆こどもの日 5月5日(火)
- ◆振替休日 5月6日(水)

# 《寺尾公民館利用案内》部屋の貸し出し

【利用時間】 午前9時～午後9時

・午前：午前9時～正午 ・午後：午後1時～午後5時 ・夜間：午後6時～午後9時

【休館日】 国民の祝日及び年末年始、他に館長が必要と認めた日

【利用の申込】 利用の申込みは、使用する日の前月1日からです。

来館のうえ使用申請書に記入し利用する3日前までに手続きをお願いします。

【次に該当する場合には使用できません】

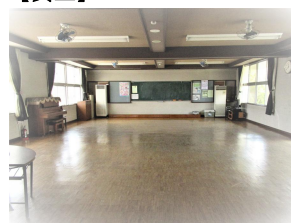
- (1) もっぱら営利を目的とする行事を行うとき。
- (2) 特定の利害に関する政治的又は宗教的な活動を行うとき。
- (3) 公の秩序又は善良な風俗を害するおそれのあるとき。
- (4) その他公民館の管理上支障があると認めるとき。



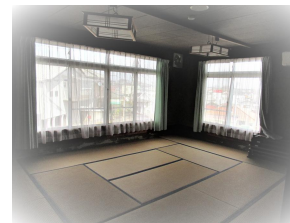
【次のことにご協力ください】

- (1) 使用時間を必ず守り、使用後は施設使用日程表に利用人数を記入して下さい。
- (2) 使用後は後片付けや清掃を行いゴミは持ち帰ってください。
- (3) 使用後は戸締り、ガス、電気等を必ず確認してからお帰りください。
- (4) 公民館の事業、地区の会議等がある場合にはそちらを優先させていただきます。

### 【貸室】



講義室(体操・合唱・  
卓球・大きな会議等)



会議室(和室大15畳  
茶道・囲碁・小会議等)



研修室(和室小7.5畳  
打ち合わせ・事務作業等)



図書室(図書貸出・  
手芸・会議等)



実習室(料理実習・フラ  
ワーアレンジメント等)



寺尾公民館外観