

『ポールウォーキング体験教室』

- ★日時：9月29日・10月6日（全て月曜日・全2回）
午前10時～11時30分
- ★会場：講義 新町公民館 1階研修室
実技会場 新町芝生広場（講義後に移動します）
※雨天の場合は、新町公民館 2階集会室
- ★内容：フレイル・健康効果についての講話、ポールウォーキング体験
- ★対象：市内成人 15人（先着）★費用：無料
- ★講師：一般社団法人群馬県ポールウォーキング協会より派遣
- ★持ち物：タオル、水分補給用飲料水、ポール（持っている方）
※貸し出し用ポール有り
- ★申込み：9月16日（火）午前9時から公民館窓口または電話にて受付。
※平日午前9時～午後5時まで（土日祝日不可）

幻想的なほのかな灯り『竹灯籠づくり』

- ★日時：10月2日（木）午後1時30分の部～、午後2時30分の部～
- ★会場：新町公民館 1階研修室
- ★内容：竹の灯籠づくり
- ★対象：市内成人 午後1時30分の部 5人（先着）
午後2時30分の部 5人（先着）
- ★費用：1,500円（材料費）
- ★講師：田中 昇寿先生、田中 佳子先生
- ★持ち物：筆記用具、水分補給用飲料水
- ★申込み：9月16日（火）午前9時から費用を添えて公民館窓口にて受付。翌日より電話受付可。
※平日午前9時～午後5時まで（土日祝日不可）

見本は公民館にあります！！



『不調よ、さよなら！背骨コンディショニング』 ～からだの中心から整えよう～

★日 時：10月9日・16日・23日・30日（全て木曜日 全4回）

午後1時30分～3時30分

★会 場：新町公民館 2階集会室

★内 容：背骨周辺などのコンディショニング法を学ぶ。

★対 象：市内成人 15人（先着）★費 用：無 料

★講 師：澤村 佳代子先生

★持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、水分補給用飲料水

『万葉集講座』

★日 時：10月15日・29日、11月19日、12月3日

（全て水曜日 全4回）午後1時30分～3時30分

★会 場：新町公民館 1階研修室

★内 容：万葉歌人や作者未詳の歌を詠む。

★対 象：市内成人 10人（先着）★費 用：無 料

★講 師：北川 和秀先生（群馬県立女子大学名誉教授）

★持ち物：筆記用具、水分補給用飲料水

上記2講座の申込みは9月16日（火）午前9時から公民館窓口または電話にて受付。※受付時間は平日午前9時～午後5時（土日祝日不可）



令和7年10月分の貸館予約は9月1日からです

『まなびネットたかさき』 <https://takasaki.manabi365.net/>

パソコンやスマートフォンからもご覧いただけます。

★詳細は公民館にお問い合わせください。

【9月の休館日】

9月15日（月） 敬老の日

9月23日（火） 秋分の日

