



回
覧

金古公民館だより

10月号

令和8年10月1日発行

【発行】金古公民館 金古町1278-2

TEL: 373-6907



まなびネット
たかさき HP



<https://www.takasaki.manabi365.net/>

参加者
募集

イオンモール高崎 『G.G スクール』 開催

だれにでもできる！ ダンスフィットネス教室

最新のヒット曲に合わせてダンスや筋トレを行う、アメリカ発祥のフィットネスです。
ビートに合わせて徐々に心拍数を上げ、脂肪を燃焼させます。椅子に座ったままでも可能な誰にでもできるフィットネスです。

【日 時】10月14日【水曜日】午後1時～2時

【会 場】イオンモール高崎 2階 イオンホール

【対 象】市内在住の成人 20人（先着順）

【講 師】市毛 緑 先生（高崎市社会教育講師/ジャザサイズスタジオ高崎金古）

【費 用】 無料

【持 ち 物】 ①ヨガマットまたはバスタオル ②汗拭きタオル
③運動靴 ④水分補給用の飲み物 ⑤動きやすい服装

【申 込 み】 9月14日(月) 午前9時から公民館窓口、
電話の場合は10時から受付



だれにでもできる！

ダンスフィットネス教室 part 2

GG スクールの後は、例年通り金古公民館でも講座を開催します。
各回は、それぞれ目的を絞ったプログラムとなっていますので、
秋の夜長にちょっと汗をながしてみませんか？

【日 時】11月4日、11日、18日(水)

午後7時30分～8時30分

【会 場】金古公民館 2階 大会議室

【対 象】市内在住の成人 15人（先着順）

【講 師】市毛 緑 先生（高崎市社会教育講師/ジャザサイズスタジオ高崎金古）

【費 用】 無料

【持 ち 物】 ①ヨガマットまたはバスタオル ②汗拭きタオル
③運動靴 ④水分補給用の飲み物 ⑤動きやすい服装

【申 込 み】 10月19日(月) 午前9時から公民館窓口、電話にて受付

内 容

11/4：ストレッチ

11/11：筋トレ

11/18：有酸素運動

※有酸素運動は、ジャンプや
ホップなどの激しい動きを省
いた優しいプログラムです

第15回

金古ふれあいフェスティバル

金古公民館の利用団体と地域の方々の発表会です。是非見に来てくださいね。

Day 1

11月27日(金) 午後1時~4時

◆作品展示 ※作品展示のみとなります

- ・金古公民館利用団体
- ・金古地域住民
- ・金古小学校児童



Day 2

11月28日(土)

◆舞台発表

開場：午前9時30分
開演：午前9時45分

- ・金古公民館利用団体
(演奏・ダンス・実技披露等)
- ・地域住民による発表

◆作品展示

午前10時~午後(舞台発表終了まで)



会場：市民活動センター『ソシアス』

〒370-3531
高崎市足門町 1669-2
Tel:027-329-7114

◆◆展示作品・舞台発表者募集◆◆

『金古ふれあいフェスティバル』にご参加いただける地域の方を募集します。
展示(絵、写真、その他作品)、舞台発表をご希望される方は、作品展示は各地区の区長、舞台発表は金古公民館までお申し込みください。尚、舞台発表は団体での参加のみとさせていただきます。(個人での発表はできません)発表の持ち時間は1団体15分です。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



【申込み】 展示作品・・・各地区 区長(金古公民館では受け付けません)

舞台発表・・・金古公民館窓口まで

【申込み期間】 令和8年10月30日(金)まで

【主催】金古小学校区地域づくり活動協議会

【共催】生涯学習推進員/高崎市金古公民館 Tel:027-373-6907

10月の休館日



12日(月)・・・スポーツの日

※休館日の貸館はできません。