回覧
# 国府公民館だより
令和８年５月1日号
国府公民館
高崎市引間町 203-11
☎027-372-1603
まなびネットたかさきホームページ https://www.takasaki.manabi365.net/
国府公民館 QR コード

## 無料 『ヨガで心と体を整えよう』

軽運動を始めたい、運動不足で体が凝っている方にお勧めのヨガで心と体をリフレッシュしよう！

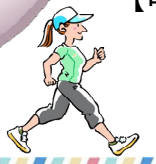
**5/27(水)・6/3(水)**
**全２回**
**午後 1:30～3:00**

【会　場】**国府公民館 ２階 大会議室**
【対　象】興味のある成人の方 15 名(先着順)
【持ち物】ヨガマット(大きめのバスタオル可)、水分補給用飲み物、スポーツタオル、運動のできる服装、靴(上履き)
【講　師】井上 美和 先生
【申込み】５月７日(木)午前 9:00～国府公民館窓口へ
電話での申し込みは７日午前 10:00～

## 無料 「自分を知ろう！おとなの体力測定」

元気に自分らしく生きるために、今の体調を把握し健康的な生活を送るための基礎を学ぼう。

**6/30(火)**
**午後 2:30～3:30**



【会　場】**イオンモール高崎 2階イオンホール**
【対　象】興味のある成人の方 15 名(先着順)
【持ち物】動きやすい服装、運動靴、水分補給用飲み物、ハンカチ
【講　師】医療法人関越中央病院　高齢者あんしんセンター関越中央保健師
【申込み】６月３日(水)午前 9:00～国府公民館窓口へ
電話での申込みは３日(水)午前 10:00～

★握力測定　★5m連続歩行　★5回立ち上がりテスト他(予定)

令和八年度
国府地区区長のご紹介

引間区長　大山 謹司
塚田区長　長井 稔
稲荷台区長　塚田 修司
冷水区長　依田 輝紀
後疋間区長　井田 重明
東国分区長　橋爪 伸夫
西国分区長　清水 秀彦
北原区長　加藤 清高
観音寺東区長　泉 茂

敬称略、順不同

よろしくお願いいたします。

裏面もご覧ください →

初心者歓迎

吸わない！飲まない！賭けない！

# 『始めの一歩・国府健康マージャン教室』

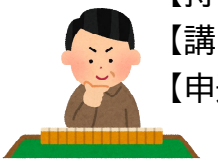
無料

基本的なルール・マナー・テクニックを学び、健康マージャンで仲間作りをしよう！

## 6月26日・7月3日・10日・17日　毎回金曜日　全4回

## 午後 1:30～3:30

【会　場】　国府公民館 ２階 大会議室
【対　象】　興味のある成人の方 16 名(先着順)
【持ち物】　筆記用具、水分補給用飲み物、ハンカチ
【講　師】　西嶋　ゆかり先生(日本プロ麻雀連盟北関東支部所属　第15期プロクィーン)
【申込み】　6月8日(月)午前 9:00～国府公民館窓口へ
電話での申込みは8日(月)午前 10:00～



## 胸部検診・国保特定・後期高齢者健診・前立腺がん検診のお知らせ

5 月 26 日(火)　午前 8:30～11:00　　国府公民館

事前に電話予約が必要です。
予約、問い合わせ先は　高崎市群馬保健センター
電話　027-373-2764（8:30～17:15）

★定期利用団体の紹介★

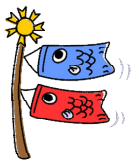
### 『やよい会』

写真クラブやよい会です。
会員8名　毎月1回（土）
国府公民館で県展入賞を目標に活動しています。
初心者歓迎！
幅広く新人募集中!!

5月

休館日のお知らせ
国民の祝日・振替休日

子ども支援事業のお休み
土曜日・日曜日・公民館休館日他



行事等で遊べない日
18日(月)・19日(火)・20日(水)

読み聞かせ会
13 日(水)・27 日(水)
午後3:30～

5月

## 子ども支援事業

『海のいきものオーナメント』

18日(月)・19日(火)・20日(水)

午後3:50～4:50

【場　　所】国府公民館　図書室
【募集人数】各６人(先着順)
【持 ち 物】水筒、ハンカチ
【申 込 み】５月11日(月)午後 2:00～
電話での申込みは午後 2:30～