



貯筋体操で健康寿命を延ばそう！

筋肉の役割など健康に関するお話と自分のペースでできる体操です。

11月18日(火)・25日(火)

午前10時～11時30分

【会場】2階 集会ホール 【費用】無料

【対象・定員】市内在住の人・15人(先着順)

【講師】NPO 法人日本健康文化協会

【持ち物】運動のできる服装、室内履き、水分補給用の飲み物、タオル

【申込み】10月8日(水)午前9時30分から公民館窓口で受付開始

電話申込み可(Tel 372-0332)



10月28日(火)

群馬県民の日は堤ヶ岡公民館で遊ぼう！

①モルックを体験してみよう！

木製のスティックを投げ、番号の付いたピンを倒して点を競うフィンランド発祥のスポーツです。年齢や体力に関係なく誰でも手軽に楽しめます。

午前10時～正午

【会場】2階 集会ホール 【費用】無料

【対象・定員】堤ヶ岡、桜山地区在住の人・12人(先着順)

*年齢を問わず、ただし未就学児は保護者同伴

【持ち物】運動のできる服装、室内履き、水分補給用の飲み物、タオル

【講師】中平 聖子 先生(高崎市スポーツ推進委員)

【申込み】10月6日(月)午前9時30分から公民館窓口で受付開始

電話申込み可(Tel 372-0332)



②子ども支援事業 自然工作

午後1時30分～3時30分

【定員】15人(先着順) 【費用】無料

【申込み】10月8日(水)午後1時から電話受付開始

*詳細はキッズ版をご覧ください。(Tel 373-0332)



↓↓裏面もご覧ください↓↓

お昼も公民館を開放します♪

第18回 ふれあいまつり

11月10日(月)午後1時～15日(土)午後4時

会場：堤ヶ岡公民館

公民館利用団体が日頃、活動している成果を発表します。
たくさんの方のご来場をお待ちしております。

【作品展示】7団体

11月10日(月)13時～15日(土)16時

【ステージ発表】11団体

11月15日(土)9時30分～16時



ふれあいまつり体験募集

将 棋

11月10日(月)

【サークル】将棋倶楽部

【時 間】午後1時～5時

【定 員】8人(年齢問わず)
1人30分程度

【会 場】

2階 集会ホール



【申込み】10月14日(火)
午前9時30分から受付開始
電話申込可(Tel 372-0332)

折 り 紙

11月12日(水)

【サークル】折り紙クラブ

【時 間】大人 午後2時～4時
子ども 午後4時～5時

【定 員】各20人

*未就学児は保護者同伴

【会 場】2階 集会ホール



動く あおむし



鶴の
小物入れ

10月 休館日のお知らせ

13日(月) スポーツの日

次回の廃油回収日

11月5日(水)

午前9時～11時

高崎市くらしの会 群馬支部

るんるん子育て交流

10月16日(木)

午前10時30分～11時30分

【会場】堤ヶ岡公民館 2階 集会ホール

【予約】LINE@るんるん群馬@487objat