

回  
覧

# 堤ヶ岡公民館により



令和8年2月1日号

(第315号)

発行 高崎市堤ヶ岡公民館

高崎市棟高町 2567-1

電話・FAX 372-0332

まなびネットたかさき HP <http://takasaki.manabi365.net/>

## 楽しいツボ押し健康教室



3月6日（金）  
午前10時～正午



ツボ押しは気の流れを改善する効果があり、体の痛みや不調の緩和、免疫力向上などにつながる健康法です。ツボ押しのコツを学び、健康についての講話と合わせて人権についてのお話を聞き、心身ともに健康になりませんか。

【会場】堤ヶ岡公民館 2階 集会ホール

【講師】菅野 正 先生

【対象・定員】市内在住の人・20人

【費用】無料

【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装  
水分補給用の飲み物

【申込み】2月6日（金）午前9時30分から受付開始  
電話申し込み可（TEL 372-0332）

## 竹あかり細工体験教室

3月14日（土）  
午前10時～正午

ゆらゆらゆれる優しい灯りの竹あかりに癒されませんか。

【会場】堤ヶ岡公民館 2階 集会ホール

【講師】金澤 文雄 先生（特定非営利活動法人 ふるさと再生ネットワーク）

【対象・定員】市内在住の人・15人

【費用】無料

【持ち物】軍手、汚れてもいい服装  
水分補給用の飲み物

【申込み】2月9日（月）午前9時30分から受付開始  
電話申し込み可（TEL 372-0332）



↓↓裏面もご覧ください↓↓

# 子ども折り紙体験教室



2月16日(月)

午後3時30分～5時

【会場】堤ヶ岡公民館 2階 集会ホール

【講師】松村 邦子 先生

【対象・定員】堤ヶ岡小学校、桜山小学校の児童・20人(先着順)

【費用】無料

【申込み】2月2日(月) 午後1時から受付開始

電話申し込み可 (TEL 372-0332)

詳しくは  
キッズ版を  
ご覧ください



## 一般書

- |              |        |
|--------------|--------|
| ☆爆弾          | /吳勝浩   |
| ☆白魔の檻        | /山口未桜  |
| ☆盤上の向日葵      | /柚月裕子  |
| ☆君と会えたから…    | /喜多川奏  |
| ☆国宝 上・下      | /吉田修一  |
| ☆さよならジャバウォック | /伊坂幸太郎 |
| ☆成瀬は天下を取りに行く | /宮島未奈  |

図書室から  
の  
新刊本紹介



## 児童書

- ☆おばけたんてい花子さん へのへのもへじをつかまえろ
- ☆おばけたんてい花子さん けっこんしきでつかまえろ
- ☆だれのパンツ?
- ☆AIロボット世界のサバイバル 1・2
- ☆もしものせかい
- ☆それ犯罪かもしれない図鑑
- ☆つかめ! 英語ダマン
- ☆都市伝説解体センター 怪異を解き明かせ
- ☆超ビジュアル! 歴史人物伝 豊臣秀吉
- ☆星のカービィパズルプラネット～ヒラメキ脳トレ編～
- ☆ポケモンサイエンスブック みず・こおり
- ☆ポケモンサイエンスブック でんき

2月

### 休館日のお知らせ

11日(水) 建国記念日  
23日(月) 天皇誕生日

次の廃油回収日

3月4日(水)  
午前9時～11時  
高崎市くらしの会 群馬支部