



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)

竹あかい細工体験教室

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)



子ども折り紙体験教室



2月16日(月)

午後3時30分～5時

詳しくは
キッズ版を
ご覧ください

【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)



一般書

- ☆爆弾 / 呉勝浩
- ☆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



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

次回の廃油回収日

3月4日(水)
午前9時～11時
高崎市くらしの会 群馬支部