



やさしいピラティス



& 顔ヨガ



令和8年6月4日・11日・18日

毎回木曜日（全3回）午前10時～11時30分

【会場】堤ヶ岡公民館 2階 集会ホール

【対象】市内在住の人

【定員】15人（先着順）

【費用】無料

【講師】永塚 真由美 先生（高崎市社会教育講師）

【持ち物】ヨガマット、手鏡、タオル、水分補給用の飲み物

【申込み】5月12日（火）午前9時30分から公民館窓口で受付開始

電話受付は同日午前10時30分から（TEL 372-0332）



ピラティス

体に負担をかけず、体幹を鍛え、骨格の歪みを整えるエクササイズです。

期待できる効果

体の歪みが整う
ウエストの引き締め
柔軟性が高まる
ケガをしにくくなる
肩こり・腰痛の緩和
リラックス効果
生理痛の緩和など

フェイシャル（顔）ヨガ

顔の表情筋をトレーニングするヨガです。

期待できる効果

お肌のハリ・血行促進
しわの改善
アンチエイジング
目の疲れがとれる
脳の活性化
誤飲防止
唾液の促進など

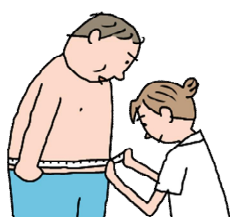
高崎市群馬保健センター からのお知らせ

令和8年度おとなの集団検（健）診



6月10日（水）会場：堤ヶ岡公民館
受付時間：午前8時30分～11時

電話予約が必要です



検（健）診日程・電話予約は、
健康のしおり・回覧等で確認してください



問い合わせ先

高崎市群馬保健センター（群馬支所となり）

TEL 373-2764

事業報告

2026 スプリングフェスティバル

4月15日（水）市民活動センター・ソシアスにて『2026スプリングフェスティバル』（金古公民館共催）を開催しました。

鑑賞するだけでなく、ご来場いただいた皆様と一緒に合唱する参加型のコンサートを楽しんでいただきました。

鈴木麻里子さん、高橋瑠美さん、素敵なコンサートをありがとうございました。



5月の休館日のお知らせ

3日（日） 憲法記念日
4日（月） みどりの日
5日（火） こどもの日

次回の廃油回収日

6月3日（水）午前9時～11時
高崎市くらしの会 群馬支部