



上郊公民館だより

いなほ

高崎市生涯学習情報サイト

まなびネットたかさき

令和7年9月1日 第324号

発行 高崎市上郊公民館

〒370-3533 高崎市保渡田町 2101-1

TEL・FAX：373-6786

URL：http://takasaki.manabi365.net/



参加者募集



動いて、笑って、食べて予防！ 今日からできるフレイル対策

いつまでも自分らしく元気に暮らすために、運動、食事、人とのつながりを見直してフレイルを予防しましょう。今日からできる簡単な対策で健康寿命をのばすヒントを一緒に学びませんか？

10月14日(火) 午前10時～11時15分

会場 上郊公民館 2階集会ホール

対象・定員 高崎市在住の成人 20人

費用 無料

持ちもの 筆記用具、水分補給用の飲み物、軽い運動ができる服装

講師 日本赤十字社 群馬県支部 派遣指導員

申し込み 9月1日(月) 午前9時から受付 電話申込可



フレイルとは？

筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱状態のことです...

参加者募集

地域を散策しよう ～かみさと歴史の旅～ (小雨決行)

上郊は今年136歳※になりました。先人が作り、守り続けた長い歴史や功績を発見、再認識する歴史の旅に一緒に出かけてみませんか？

※旧上郊村は明治22年4月、生原村、中里村、保渡田村、井出村が合併して誕生しました。(上郊村史 P338 より)

10月15日(水) 午前9時30分～午後0時30分

<散策コース(予定)>

上郊公民館→保渡田城跡→西光寺・薬師塚古墳→二子山古墳→かみつけの里博物館(休憩)→八幡塚古墳→三ツ寺公園→保渡田裸薬師遺跡→上郊公民館

(総歩行距離は5km程になります)

※天候や時間によりコース変更有

集合場所

対象・定員

費用

持ちもの

講師

申し込み

上郊公民館

高崎市在住の成人 15人

無料

筆記用具、水分補給用の飲み物、歩きやすい服装

横倉 興一さん(社会教育講師)

9月1日(月) 午前9時から受付 電話申込可

※荒天の場合は10月22日(水)に延期



参加者募集

お

は

な

し

の

会

大型絵本やブラックシアター等を使ったおはなしの会を開催します！
どんなお話が聞けるかな？ お楽しみに！



会 場

上郊公民館 2階集会ホール

日 時

9月25日（木） 1回目 午前10時～
2回目 午前11時～

（どちらの回も内容は同じです。都合の良い時間にご参加ください）

詳 細

- ★対象・定員 市内在住の未就学児と保護者、成人 50人/各回（先着順）
- ★費 用 無料
- ★申し込み 9月1日（月）午前9時から受付 電話申込可

参加者募集



子ども人形劇

かわいいお人形たちが、楽しいおはなしの世界へ招待してくれます！
子どもから大人まで楽しめますのでぜひ、ご参加ください！

会 場

上郊公民館 2階集会ホール

日 時

9月29日（月）午前10時～11時

詳 細

- ★対象・定員 市内在住の未就学児と保護者、成人 50人/各回（先着順）
- ★費 用 無料
- ★申し込み 9月1日（月）午前9時から受付 電話申込可

9月の休館日

15日（月）敬老の日
23日（火）秋分の日



子ども支援のお休み 土曜日・日曜日・左記休館日

＜行事開催のため遊べない日＞

8日（月）・11日（木）・22日（月）・25日（木）