



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12月1日 第327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!

初心者対象講座

# はじめての健康マージャン



令和8年

健康マージャンは「お金を賭けない」「煙草を吸わない」「アルコールを飲まない」が基本ルール! 健康づくりや仲間づくりを目的に開催します! 手先や頭を使うことから認知症予防にも効果的です!

1月9日・16日・23日・30日

午前10時～正午 (毎回金曜日・4回講座)

会場	上郊公民館 2階集会ホール
対象・定員	市内在住の人 16人(先着順)
費用	無料
講師	西嶋 ゆかりさん 日本プロ麻雀連盟北関東支部所属 第15期プロクィーン
持ちもの	筆記用具、水分補給用の飲み物
申し込み	12月5日(金) 午前9時から受付 電話申込可



## 新規サークル会員募集! (サークル名未定)

上郊公民館では新規に健康マージャンのサークルを立ち上げることになりました。健康マージャンは脳の活性化や記憶力の向上が期待されています。ぜひ、興味のある方は会員登録をお願いします。

活動場所	上郊公民館 1階図書室
活動日時	毎週金曜日 午前9時～正午
会費等	未定
会員登録受付	随時受付中
連絡先	上郊公民館 ☎373-6786



サークルは令和8年2月より開始予定です。1月末日までに申し込みをしてください。お待ちしております!

## これからの講座開催のお知らせ（予告）

### ★はじめての Instagram 講座 ～写真と動画で広がる世界～

令和8年2月17日（火） 午前10時～11時30分

### ★はじめての X（旧ツイッター）講座 ～投稿・フォローの基本～

令和8年2月17日（火） 午後1時～2時30分

### ★懐かしソングでリフレッシュ！ みんなのうた教室

令和8年3月3日・10日・17日 午後1時～2時30分

（全て火曜日・3回講座）

※詳しい内容は毎月発行される公民館だよりに掲載します！  
お見逃しなく！

## 上郊公民館主催事業報告

令和7年5月～  
10月



5月  
はじめてのフラダンス教室



5月 はじめての大正琴教室



7月 はじめての英会話



9月 博物館浴入門  
近代アートの楽しみ方



7月 藍の生葉染め体験  
シルクストール染め



8月 モルックを体験しよう



10月 動いて、笑って、食べて予防！  
今日からできるフレイル対策



10月 地域を散策しよう  
上郊歴史の旅

### 12月・令和8年1月の休館日のお知らせ

12月29日（月）～

令和8年1月3日（土） 年末年始の休館

令和8年1月12日（月） 成人の日



### 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 12月〉

1日（月）・4日（木）・15日（月）・18日（木）