



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8年2月1日 第329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!

人権教育推進講座

## 童謡・唱歌から考える人権

2月24日(火) 午前10時～正午

童謡や唱歌が生まれた背景や、歌詞に込められた意味を、ピアノ演奏と歌を聞きながら考えていきましょう。



磯部 裕子さん

会 場	上郊公民館 2階 集会ホール
対象・定員	高崎市在住の人 30人
費 用	無料
講 師	磯部 裕子さん(高崎市人権教育講師)
申し込み	受付中 電話申込可



参加者募集!

## 懐かしソングでリフレッシュ! みんなのうた教室

3月3日・10日・17日 午後1時～2時30分

(毎回火曜日・3回講座)

みんなで懐かしソングを歌ってリフレッシュ!

会 場	上郊公民館 2階集会ホール
対象・定員	高崎市在住の人 30人
費 用	無料
講 師	青木 育代さん
申し込み	受付中 電話申込可



### 2月の休館日

11日(水) 建国記念の日  
23日(月) 天皇誕生日



2月の子ども支援事業のお休み  
土曜日・日曜日・左記休館日  
〈行事開催のため遊べない日〉

2日(月)・3日(火)・16日(月)・19日



参加者募集

さくら咲く道を歩こう！

## 春のポールウォーキング講座

春の心地よい季節に、全身を使うポールウォーキングで筋力・バランス力を高め健康寿命を伸ばしましょう！

**3月25日(水)午前10～正午**

集合場所 かみつけの里博物館

(高崎市井出町 1514)

対象・定員 市内在住の人(5km程歩ける人)

15人(先着順)

費用 無料

持ちもの

動きやすい服装、タオル、飲み物、薄手の手袋(必要な人)筆記用具、靴は普段履きのスニーカー、リュックは両肩で背負うタイプの物

※ポールは講師が用意します

(持っている人は持ち込み可)

講師

一般社団法人群馬県ポールウォーキング協会

申し込み

2月2日(月)午前9時から受付

電話申込可



### 〈予定コース〉

かみつけの里博物館集合

博物館見学、解説

(健康講座・ポールの調整・ストレッチ・歩き出しの練習)

↓ (歩行時間約30分程)

浜川運動公園(トイレ休憩10分程)

↓ (歩行時間約30分程)

かみつけの里博物館着・解散

※雨天の場合は上郊公民館2階集会ホール

## Music&Move! ミュージシャンと一緒に歌おう



アコースティックギターとピアノ弾き語りによる音楽レクリエーション。リズムにあわせて手拍子したり、体を動かして楽しい時間を過ごしましょう！



**2月25日(水)午後2時～3時30分** (開場：午後1時45分)

会場 イオンモール高崎 2階イオンホール 対象・定員 だれでも参加 OK

30人程度 費用 無料 講師 ㇿYokei さん(ギター弾き語り)・

中嶋 野々香さん(声楽家) 申し込み 受付中 電話申込可

