



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3月1日 第330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

# 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** 受付中 電話申込可



講師

申し込み



### <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

※コースが変更になる場合があります。

先生のわかりやすい説明と、どんどんと引き込まれていく先生の話術に時間がたつのを忘れてしまいます。皆さんも一緒に英会話を楽しみませんか？

## 上郊公民館定期利用サークル会員募集

### 英会話教室

## ビギナー英会話



**活動場所** 1階 調理実習室

**活動日時** 第2・4木曜日 午前10時～11時30分

**講師** Sachi 先生

**会費等** 入会金 0円 会費 2,500円/月

# 図書室

一人3冊、2週間借りられます。  
ぜひ、上郊公民館図書室をご利用  
ください。

# 新しい本が入りました



## <一般書>

脳に悪い7つの習慣..... 林成之  
成瀬は都を駆け抜ける..... 宮島未奈  
エピクロスの処方箋..... 夏川草介  
蛍たちの祈り..... 町田そのこ  
翼をください..... 原田マハ



## <児童書>

メダリスト1.3..... つるまいかだ  
僕とロボコ6~1.0..... 宮崎周平  
ワンパンマン3.4~3.5..... ONE  
空風とビート3..... 椎名軽穂  
アリス、宇宙までも4~5..... 売野機子  
葬送のフリーレン1.5..... 山田鐘人  
地縛少年 花子くん6~1.0..... あいだいろ  
薬屋のひとりごと1.6..... 日向夏

# 上郊公民館主催事業



11月 バランスボールで体と心を整えよう!



11月 リタイア前に知っておきたいお金の話 ~資産形成の仕組みと始め方~



11月 季節の寄せ植え教室



12月 落語納め ~笑いで締めくくる一年~



1月 はじめての健康マージャン



2月 笑顔もふくらむ♪ 親子で焼き菓子体験



2月 はじめてのInstagram 講座 ~写真と動画で広がる世界~



2月 はじめてのX(旧ツイッター)講座 ~投稿・フォローの基本~



3月の休館日  
20日(金) 春分の日



3月の子供支援のお休み 土曜日・日曜日・左記休館日

<行事開催のため遊べない日>

2日(月)・5日(木)・16日(月)・19日(木)  
※24日(火)は都合によりお休みです。