



上郊公民館だより

令和8年5月1日 第332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

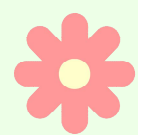
URL：http://takasaki.manabi365.net/



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



笑って整う体づくり ~ラフターヨガ教室~

年齢、性別関係なく誰でも楽しめるラフターヨガ！
笑うことで身に大量の酸素を取り込み、ストレス解消や血行促進に役立ちます。
思い切り笑って健康と幸せを手に入れましょう！

5月28日、6月4日・11日

午前10時~正午

(全て木曜日・3回講座)

笑う門には
福来たる！

- 会場 上郊公民館 2階集会ホール
- 対象・定員 成人・16人(先着順)
- 費用 無料
- 持ちもの 水分補給用の飲み物、
動きやすい服装
室内履き、ヨガマット
(大きめのタオル)
- 講師 井草 典子さん
- 申し込み 5月7日(木)
午前9時から上郊公民館窓口にて受付
電話申込可



裏面にはるんるん子育て交流の開催案内と新着本の紹介等が掲載されています。ご覧ください。

令和8年度

るんるん子育て交流開催のお知らせ

令和8年度も『るんるん子育て交流』を計画しました。親子でるんるん楽しく遊びながら、友達を作りましょう。そして、子育ての様子や悩んでいることなどをいろいろお話する場所に、育児ストレスの解消の場所としていただければ幸いです。 (るんるん子育て交流のお知らせより抜粋)

上郊公民館では下記日程で行われます

令和8年6月18日(木)・9月17日(木)・11月19日(木)

令和9年1月21日(木)・3月18日(木)

タイムスケジュール

10:00～ 受付開始

10:30～ みんなで遊ぼう (ふれあい遊び、読み聞かせ、工作等)

11:30 終了

群馬地区公民館での開催予定日時等の詳細については、民生児童委員発行の「るんるん子育て交流のお知らせ」をご覧ください。「お知らせ」は上郊公民館にもあります。

図書室

一般書

新しい本が入りました



やまと尼寺 精進日記 NHK やまと尼寺精進日記制作班

暁星 湊かなえ

ありか 瀬尾まいこ

イン・ザ・メガチャーチ 朝井リョウ

失われた貌 櫻田智也

殺し屋の営業術 宮野有

熟柿 佐藤正午

探偵小石は恋しない 森バジル

PRIZU-プライズー 村山由佳

コウノトリとんだ 藤ノ木優

スウィッシュ! 藤ノ木優

腸元気ごはん 飯島久佐代

児童書

MIX 24 あだち允

突風とビート 4 椎名軽穂

メダリスト 14 つるまいかだ

ぼくとロボコ 11~15 宮崎周平



上郊公民館ではいろいろなジャンルの本を揃えています。一人3冊、2週間借りられます。借りた人は期日を守り返却してください。

5月の休館日

3日(日) 憲法記念日
4日(月) みどりの日
5日(日) こどもの日
6日(水) 振替休日



5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>

11日(月)・18日(月)・21日(木)

