

令和7年度 金古南足門公民館キャリアデザイン支援事業

地域の Instagram アカウント
「金古南足門情報局」
ぜひフォローしてくださいね😊



ココロも弾む！

バランスボール

11/4 (tue)

am9:00~

申込スタート



【日 時】 11 月 19 日(水) ①10:30~11:30 ②11:30~12:30

【会 場】 イオンモール高崎 2F イオンホール (〒370-3521 高崎市棟高町 1400)

【定 員】 20 名(どなたでも参加 OK、当日参加可能)

【講 師】 ①上野 麻奈未(mana)先生 ②関根 晴香(haru)先生

【持ち物】 動きやすい服装 汗拭きタオル

【申込・問合せ】 金古南足門公民館 ☎ 027-373-0409

※この講座はイオンモール高崎の「G.G.スクール」で行います



私にできるかな？ そんなあなたへ…

YouTube「おうちで公民館」にて mana 先生の
「脳を活性化するエクササイズ」動画公開中♡

他にも公民館講座に関する動画がたくさん！

詳しくは YouTube で「高崎市 おうちで公民館」と検索してみてくださいね

