

金古南足門公民館人権教育推進講座 ふたり芝居「父と暮らせば」

ふたり芝居を通じて、戦争の悲惨さや平和の尊さ、命の尊厳を感じる機会を提供します。



- 日時** 9月12日 土曜日
午前10時～正午
- 対象** 市内在住・在勤の方ならどなたでも
- 費用** 無料
- 定員** 30人
- 講師** 岩淵 健二 氏(高崎市人権教育講師)
- 持ち物** 水分補給用飲み物
- 申込み** 8月17日(月) 午前9時から
金古南足門公民館窓口及び電話でお申し込みください。

絵本と手芸

大人のためのよみきかせ
と、おまけ時間

☆参加者募集☆

☆2026.8月20日(木)10:00~12:00

☆参加費 無料

☆調理室 15名

8月は
おクワンで様子を
描いてお楽しみ
です

申込みは、前日まで公民館事務室へお願ひします。

金古南足門公民館図書ボランティア伊藤さんと

利用者の皆様にご協力いただき、七夕飾りスペースを階段の踊り場に作りました。ご協力ありがとうございました。



夏季特別休館のお知らせ
8月11日(火)から16日(日)まで
休館させていただきます。

金古南足門公民館は「ぐんま クールシェア スポット」に登録しました。

暑い日は、当公民館の図書室や玄関の共有スペースを、ぜひ、ご利用ください。お待ちしております。

金古南足門 公民館だより

まなびネットたかさきURL <https://www.takasaki.manabi365.net/>



令和8年(2026)

8月1日発行

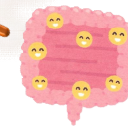
金古南足門公民館

電話・FAX

027-373-0409

参加者募集!

心も身体も整う麴で 腸活!



近年流行りの腸活は、腸の調子を整えるだけではなく、医療分野の予防、改善などの効果があると言われています。腸活には、食習慣、睡眠、ストレス管理、運動などがありますが、今回は、日本の伝統的発酵食品である麴調味料を手作りし、その活用法を学びます。

- 日時** 9月4日、18日、10月2日、16日、30日の各金曜日 午前10時～正午、全5回(内1回は、ランチ作りのため午前10時から午後1時まで)
- 対象** 成人
- 費用** 材料費として 各回 1,000円～2,000円(当日に集金)
- 定員** 8人(先着順)
- 講師** 長谷川 小百合 氏(地域の指導者)
- 持ち物** 麴持ち帰り用 500ml のガラス容器2つ、ふきん
エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、飲み物(水分補給用)
- 申込み** 8月10日(月) 午前9時から
金古南足門公民館窓口又は電話でお申し込みください。

初回は1,000円で
塩麴と醤油麴
を作ります。



免疫力の向上
セロトニンを腸で作って
心の安定に
くすみ対策や肌荒れ改善
とかの美肌効果も腸活に
期待できるんだって!



まなびネットたかさき



1. QRコード↑
2. 公民館だより
3. 条件を絞り込んで探す
4. 金古南足門公民館で検索
5. 「金古南足門公民館(〇月〇日号)」を選ぶ
6. 「詳細」の「添付ファイル」を選ぶ