

回 覧	2020年 令和2年8月1日	公民館だより みなみ	第393号 発行 高崎市南公民館 高崎市八島町110-27 電話 324-8059
--------	-------------------	----------------------	---

参加者募集

あしこし健康教室

好評につき、昨年に続けての開催です。簡単な筋トレ、脳トレ、ストレッチなどを行い、日々の健康づくりに役立てませんか？

【日 時】 9月16日（水）、9月23日（水）、9月30日（水）、10月7日（水）、
毎回水曜日 全4回 午後1時30分～3時30分

【会 場】 南公民館 5階講義室

【定 員】 12名（先着順）

【内 容】 簡単な筋トレ・脳トレ・ストレッチなどの
エクササイズや健康に関する知識を学ぶ。

【費 用】 無 料

【持ち物】 運動のできる服装、上履き、タオル、
ヨガマット（大きめのバスタオル可）、飲み物

【講 師】 吉田 大祐 先生（NPO法人ソーシャルグッド スポーツトレーナー）

【申込み】 南公民館で受付いたします。電話受付可。



公民館講座体験動画「おうちで公民館」公開中

・「運動不足解消&介護予防のためのあしこし健康体操」講師：吉田 大祐 先生
高崎市 youtube で検索。または、下記かQRコードからもご覧いただけます。



QRコードです。
前後編合計30分
です。

8月の休館日のお知らせ

8月10日（月・山の日）・13日（木）～16日（日）（臨時休館）

—裏面もご覧下さい—



—新しい本入りました— ぜひご利用ください。

本の貸出期間は2週間です。1回につき子どもは4冊まで、大人は3冊まで貸し出しています。また、読みたい本のリクエストも、随時受け付けております。

○図書の貸出し 毎週水曜日・・・午後2時45分～4時45分

○読み聞かせ 毎月第2水曜日・・・午後3時40分～

※8月の読み聞かせについては、中止とさせていただきます。

< 児 童 書 >

タイトル	出版社	タイトル	出版社
山のちょうじょうの 木のとっぺん	新日本出版社	青いあいつがやってきた!?	文研出版
おれ、よびだしになる	アリス館	ねこと王さま	徳間書店
タヌキのきょうしつ	あかね書房	ポリぶくろ、1まい、すてた	さえら書房
ながーい5ふん、 みじかい5ふん	光村教育図書	北極と南極の「へえ～」 くらべてわかる地球のこと	学研
ママはかいぞく	光文社	なまえのないねこ	小峰書店

< 一 般 書 >

タイトル	出版社	タイトル	出版社
アーモンド	祥伝社	大河の一滴	幼冬舎
ライオンのおやつ	ポプラ社	七十歳死亡法案、可決	幼冬舎
流浪の月	東京創元社	老いてこそ生き甲斐	幼冬舎
きたきた捕物帖	PHP研究所	女帝 小池百合子	文藝春秋
綴る女-評伝・宮尾登美子	中央公論新社	秘密	文藝春秋
黒武御神火御殿	毎日新聞出版	真夏の方程式	文藝春秋
クスノキの番人	実業之日本社	秘める恋、守る愛	文藝春秋
マリアビートル	KADOKAWA	私の考え	新潮社
夢も見ずに眠った。	河出書房新社	ケーキの切れない非行少年たち	新潮社
ザシキワラシと 婆さま夜語り	河出書房新社	ぼくはイエローでホワイト で、ちょっとブルー	新潮社