



公民館主催

# さむ～い冬は家にこもりがち 公民館で体を動かそう！ 参加者募集!!

【日 時】 1月23日, 30日, 2月6日, 13日, 20日 いずれも（木） 《5回講座》  
午前10時～11時30分 【費用】無料



【内 容】イスに座ってできる簡単な筋トレ・ストレッチ・脳トレなどのエクササイズで体幹トレーニング  
【講 師】小林 準一さん（スポーツトレーナー  
日本スポーツ協会 ACP 講師） 【会 場】南公民館5階講義室  
【対 象】市内在住の成人 【定 員】18人（先着順）  
【持ち物】運動のできる服装、フェイスタオル（80cm以上・運動で使います）、上履き、タオル、飲み物  
【申込み】12月9日（月）より南公民館で受付 ※電話申込み可

体を内側から  
温めましょう

南小校区生涯学習推進員主催

## 毎年開催の生涯学習推進講座 手作りハンドクリーム教室 参加者募集!!

【日 時】 1月18日（土） 午前10時～11時30分 【会 場】南公民館5階実習室

【内 容】エッセンシャルオイルを使ったハンドクリームづくり  
【対 象】南地区のみなさん（優先） 【定 員】16人（先着順）  
【費 用】600円（材料費） ※当日支払い 釣銭のないようお願いします  
【申込み】12月9日（月）より南公民館で受付 ※電話申込み可



以前参加して容器を  
お持ちの方は  
申込時にお申出ください

【共通】公民館駐車場はありません。路線バスの利用が便利です。高崎駅西口バス降り場より徒歩4分  
※車でお越しの方は周辺の有料駐車場をご利用ください。

## ソシアスへ応援に行きましょう！



高崎市生涯学習フェスティバルにて南小校区の推進員の岡部さん、小泉さん、樋口さんの3人が『南地区の生涯学習の取組』を事例発表します

【日時】12月14日（土） 12時10分～ 発表スタート  
【会場】市民活動センター「ソシアス」市民ホール 足門町1669-2



毎月第1・3月曜日の午後が定例活動日

地域づくり

南地区のみなさん  
ご都合の良い日にご参加ください

## 南公民館 ラージボール卓球



12月2日（月）, 16日（月）, 25日（水） 午後1時30分～3時30分

9日（月） 午前10時～正午 参加登録の申込が必要です

仲間が増えてきました

現在14人の登録 毎回6～10人参加

# こちらは裏面です

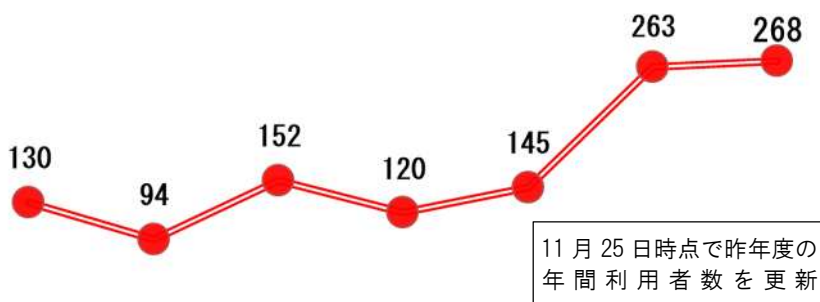
図書室より

一般の  
(大人)

## 本の貸出利用が増えています

南公民館では、公民館活動への参加の“きっかけづくり”として、図書室の利用促進に取り組んでいます

★平日の午前9時～午後5時(職員在館時) 事務室で本の貸出をしています★



《利用案内》

- ◇貸出冊数 絵本・マンガ 4冊以内 一般書 3冊以内
- ◇貸出期間 2週間
- ◇南公民館図書室の利用登録 本人確認できるものをお持ちください

2018 (H30)年度 2019 (H31-R元)年度 2020 (R2)年度 2021 (R3)年度 2022 (R4)年度 2023 (R5)年度 2024 (R6)年度

《年度別一般(大人)の貸出利用者数》



2年間で45人の方が新規に登録(11月25日時点)

《年度別一般(大人)の新規貸出券登録者数》

### あたらしい本の紹介



柴田 ケイコ  
『パンどろぼうと  
りんごかめん』  
(KADOKAWA)



ボランティアのみなさんの貸出は、毎週水曜日 午後2時45分～4時45分

12月の貸出日 4日、11日、18日、25日(水)

12月1日(日)～10日(火)

## 冬の県民交通安全運動



日暮れが早くなっています  
“反射材などの着用” “早めのライト点灯”

地域で運営 地域のみなさんの交流の場 高齢者の居場所づくり

ふれあい・いきいきサロン  
高崎市社会福祉協議会 HP より

12月 	第3木曜日の午後 <b>サロンみなみ</b>	19日(木)	時間: 午後1時30分～3時10分 会場: 南公民館5階講義室
	第1金曜日の午後 <b>サロンみなみ II</b>	6日(金)	時間: 午後1時30分～3時10分 会場: 南部交流館(若松町)

休館日 12/29(日)～1/3(金) 年末年始 1/13(月) 成人の日