

回
覧

東部公民館だより

令和7年
3月1日号

つれづれ



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

QRコード

発行: 高崎市東部公民館
住所: 高崎市貝沢町333
TEL/FAX: 361-2651

参加者
募集

あしこし健康体操教室

簡単な筋トレ・脳トレ エクササイズです

「いつまでも自分の足で歩きたい」「自分らしい生活をできるかぎり長く送りたい」
そんな声にお応えするための教室です♪いすを使った簡単な筋トレ・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楽しく学びます。

◆ 日 時 4月18日、5月2日、16日、
6月6日、20日 7月4日 《全6回》

毎回金曜日 (午前10時～正午)

◆ 場 所 東部公民館 2階 集会室

◆ 対象等 成人の方 / 20名

◆ 費用 無料

◆ 持ち物 運動できる服装・靴、ヨガマット、飲み物

◆ 講 師 NPO法人 ソーシャルグッド 吉田 大祐 さん (スポーツトレーナー)

◆ 申込み 3月24日(月)午前9時より、東部公民館窓口(電話受付は午前10時以降)



吉田先生



※受付開始の時点(3/24の午前9時)で、希望者が定員を超えた場合は、その時点での希望者
全員による抽選となります。

裏面もご覧ください。

事業報告

♪ 令和6年度 東部公民館主催事業報告 ♪

令和6年度は、22事業を開催いたしました。開催した主な事業を紹介いたします。

社会課題を考 える事業



少年少女体験 活動支援事業



能力開発や職 業意識の高揚 講座



地域の伝統や 文化の発展支 援事業



今年度も沢山の方にご参加いただきありがとうございました。来年度も魅力ある事業を展開していきますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

お知らせ

休館日のお知らせ

- 《3月》 ◆3月20日(木) 春分の日
- 《4月》 ◆4月29日(火) 昭和の日

東部公民館 イメージ
キャラクターを描いてくれました
作品紹介



「ト〜コにゃん」東部小学生作品