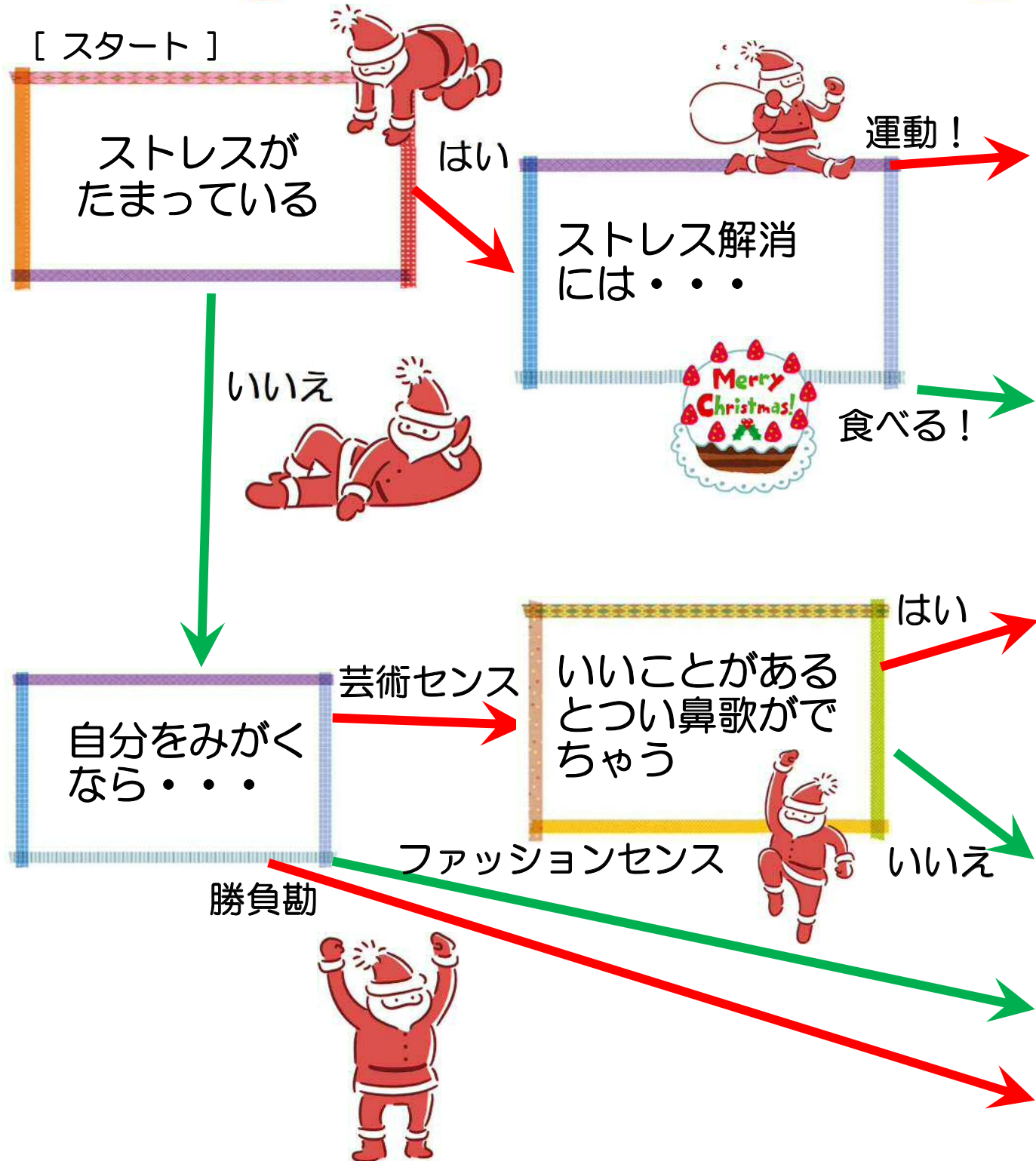




あなたはどのタイプ???

下の質問に答えて→の方向に進んでみてください。
そこには 未来の可能性を広げてくれる答えがきっとあるはず・・・
タイプがわかったら折り目を開いてみてください!



回覧
第 69 号
令和6年12月1日発行

久留馬公民館だより

【発行】
久留馬公民館
高浜町 2395
TEL: 343-7011

公民館ではじめよう♪サークル紹介スペシャル

久留馬公民館では 18 団体のサークルが活動しています。ぜひチェックしてみてください!

☎	三山太極拳	太極拳	毎週火	10:00-11:00	
☎	ねむの花の会	簡単な体操など	第 1,3 水	13:30-15:30	
☎	生命の貯蓄体操 榛名久留馬教室	体操	毎週金	10:00-11:30	
☎	ラブスマイル	健康ダンス	第 1,3 木	10:00-11:45	☎
☎	ノルディックウォーキングはるな	ノルディックウォーキング	第 1 土	9:00-12:00	
☎	スマレ会	卓球	毎週月	13:00-15:00	
☎	久留馬卓球愛好会	卓球	毎週土	13:00-16:00	
◆	ミミクッキング	料理	不定期	10:00-12:30	◆
☆	榛名歌声クラブ	唱歌などの歌唱	第 2 火	19:00-21:00	
☆	ベルフルール	ハンドベル	第 1,3 月	10:00-12:00	
☆	久留馬かりゆし会	沖縄三線	第 2,4 月	13:30-15:30	☆
☆	くるまハーモニークラブ	ハーモニカ	第 2,4 金	13:30-15:00	
☆	ウクレレ・ブリーズ	ウクレレ	第 1,3 金	13:30-14:30	
♥	くるま絵手紙の会	絵手紙	第 3 木	13:30-15:30	
♥	紫西塾	古典文学	第 2,4 金	14:00-16:00	♥
♥	久留馬書道クラブ	ペン字	第 2,4 火	10:00-12:00	
◎	着物着付愛好会	着物着付け	第 1 火	13:00-15:00	◎
♪	くるまマーじゃん教室	健康マーじゃん	毎週月,水,金	9:30-12:00	♪

ご不明な点は久留馬公民館に電話か来館にてお気軽にお問い合わせください。
(受付時間は平日 8 時 30 分から 17 時までです。)

ウラ面はクリスマスに
バランスボール講座など!
チェックお願いします♪



あなたのタイプは...

新しい本入りました。

図書室に話題の本が入荷しました。ぜひご利用ください！

書名	著者
愛と忘却の日々	燃え殻
あなたを待ついくつもの部屋	角田 光代
小鳥とリムジン	小川 糸
喫茶おじさん	原田 ひ香
投資依存症——こうしてあなたはババを引く	森永 卓郎
2030「文化 GDP」世界 1 位の日本	福原秀己
上品な人に見える 食事のマナー	-

子どもの本

書名	著者
放課後ミステリクラブ 1 金魚の泳ぐプール事件	知念実希人 (著), Gurin. (イラスト)
つかめ! 理科ダマン 1 「科学のキホン」が身につく編	シン・テフン (著), ナ・スンフン (イラスト), 吳 華順 (翻訳)

インナーマッスルを鍛えよう!

バランスボール講座



なんだか重たい正月明けの心身をバランスボールで整えましょう♪

【日 時】令和 7 年 1 月 20 日、2 月 3 日、10 日、17 日、3 月 3 日、10 日 (全て月曜) 午後 2 時 00 分～3 時 30 分 (全 6 回)

【場 所】久留馬公民館 図書室

【内 容】初心者でもできる簡単なバランスボール運動。

【持ち物】動きやすい服装、飲み物 (水分補給用)、タオル (汗拭き用)、(持っている方は) バランスボール

【参加費】無料

【講 師】篠原 淳美先生 (パーソナルトレーナー)

【対象者】高崎市在住・在勤の方 先着 8 名

【申込み】12 月 23 日 (月) 午前 9 時より久留馬公民館で受付開始 (電話受付可)



おいでよ久留馬公民館 クリスマス会 2024

～みんなで音を奏でよう～

【日 時】令和 6 年 12 月 25 日 (水) 13 時 30 分～15 時

【場 所】久留馬公民館 集会室

【内 容】高校管楽アンサンブル部と公民館サークルによる演奏と音楽指導

【参加費】無料 【持ち物】なし

【講 師】新島学園管楽アンサンブル部

ハンドベルサークル ベルフルール

【対象者】高崎市内在住・在勤の方。定員およそ 80 名 (先着順)

※但し未就学児は保護者同伴。未成年の送迎は保護者責任でお願いします。

【申込み】12 月 16 日 (月) 午前 9 時より公民館窓口まで。(電話受付可)

12 月 久留馬公民館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 主催講座 ヨガ	4	5	6	7 図書ボラ 主催講座 ふるさと再発見
8	9	10 主催講座 ヨガ	11	12	13	14
15	16 申込開始 クリスマス会	17 主催講座 ヨガ	18	19	20	21
22	23 申込開始 バランス ボール	24	25 主催講座 クリスマス会	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休館						



カレンダーをスマホでバシッと！
写真にすると後で確認できて便利です♪

お問合せ：久留馬公民館 ☎027-343-7011

1 月の休館日

12 月 29 日 (日) ～1 月 3 日 (金)、1 月 13 日 (月) は休館です。

みんなのクルマ

毎月第一土曜日の午前中は「みんなのクルマ」(図書ボランティア)の方々に図書室で活動を行っていただいています。
(※1月は変則日程で第2土曜日です)

1月の「みんなのクルマ」活動日は、
1月11日(土)です

図書貸出
9:00～12:00

読み聞かせ会
10:30～11:00