

東横野公民館だより

令和7年6月号

発行者:安中市東横野公民館

連絡先:027 (382) 4974

新年度が始まり早くも2ヶ月が過ぎましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

公民館では新年度の教室が次々とスタートしています。多くの方にご利用いただき、身近な学習や交流の場になるように努めてまいります。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。

教室参加者募集

《申込開始》 6月17日(火) 9:00～ 公民館窓口

電話受付は6月18日(水)から行います

☎027-382-4974

《注意事項》 受講料は無料ですが、材料費は自己負担となります



主催教室

花編みバッグ教室 (全5回)

【実施日時】 9:00～12:00

- ① 7月15日(火)
- ② 7月29日(火)
- ③ 8月 5日(火)
- ④ 8月19日(火)
- ⑤ 8月27日(水)

【場 所】 東横野公民館 講義室
【講 師】 石原 シゲノ 先生
【定 員】 10名 【材料費】 1,500円
【持ち物】 はさみ、木工用ボンド、
洗濯ばさみ 10個程度、飲み物

※8/27のみ水曜日です

☎公民館に見本があります



めざせ！姿美人教室 (全8回)

体幹を鍛えて一緒に
姿美人を目指しませんか？

【実施日時】 13:30～15:00

- ① 8月21日(木)
- ② 9月18日(木)
- ③ 10月16日(木)
- ④ 11月20日(木)
- ⑤ 12月18日(木)
- ⑥ 1月15日(木)
- ⑦ 2月19日(木)
- ⑧ 3月19日(木)

【場 所】 東横野公民館 講義室
【講 師】 健康運動指導士 渋川 貴子 先生
【定 員】 15名
【費 用】 無料
【持ち物】 スポーツタオル又はフェイスタオル、
室内用運動靴、ヨガマット、飲み物、
※動きやすい服装でお越しください



自主教室紹介

新規会員を随時募集しています。

公民館で活動しています。見学也大歓迎ですので、興味のある方は公民館へご連絡ください。

教室名	開催日	内容
絵手紙三昧	月 1 回第 4 火曜日 9:30~11:30	絵手紙を描き交わる
東横野歌謡教室	月 2 回第 1,3 木曜日 10:00~12:00	楽しく歌の練習をしています
筋肉トレーニング	月 2 回第 2,4 木曜日 10:00~11:30	安全な筋トレで体を動かし筋力を保つ
コーラス泉	月 2 回第 1,3 金曜日 13:00~16:00	楽しく歌いコーラスの練習
大正琴	月 2 回第 2,4 月曜日 10:00~12:00	大正琴を楽しむ
手まり教室	月 1 回第 1 火曜日 10:00~12:00	手まり作り
オカリナすみれの会	月 3 回第 2 土曜日 13:30~15:30 第 3,4 金曜日 9:30~11:30	オカリナの練習
東横野踊りの会	月 1 回第 3 日曜日 13:30~16:00	輪踊り中心で会員相互の親睦と体力維持
俳画愛好会	月 1 回第 1 火曜日 13:00~16:00	俳画の作成

東横野地区親善ゴルフ大会開催

- ・日時/場所 令和 7 年 7 月13日(日) 高梨子倶楽部
 - ・スタート時間 7時28分(OUT・IN スタート)
 - ・プレー費 9,980 円(食事・ワンドリンク付)・参加費2,000 円(全員に賞あり)
 - ・募集人員 40 名
 - ・競技は新ペリア方式で行います。
 - ・組み合わせ表は、大会開催の 1 週間位前に配布いたします。
 - ・申込締切 令和7年 6 月 26日(木)

※下記のゴルフ部役員へ直接お申し込みください。



中野谷地区	曾我一男	385-3960
鷺宮地区	磯田 勉	090-2147-2261
問仁田地区	上原好人	382-6687

主催:スポーツ協会東横野支部ゴルフ部
共催:東横野地区勤労者懇談会

◇お忘れ物のお知らせ◇

4月2日(水)の総会に出席された際に、公民館に傘を忘れていった方がいらっしゃいます。

黒い長傘と緑の長傘です。
お心当たりの方は公民館にご連絡ください。



フレイル予防で



健康寿命 UP↑ 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

『フレイル』ってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。



ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、「健康長寿」を延ばしましょう！

今年も体組成計を使った筋肉量などの測定がありますので、ぜひご参加ください！

※ 当日は自宅での体温測定を行い、発熱等の症状がある場合の参加はご遠慮ください。

対象者 安中市民の方

※ 少し膝や腰の痛い方でも無理をせず
ご参加いただけます。

会 場 東横野公民館
(安中市鷺宮3145)

日 時 ①7月 9日(水) 13:00~15:00

②7月23日(水) 13:30~15:00

※開始時間が違いますので、ご注意ください。



内 容 フレイル対策、骨粗鬆症対策、筋トレ、筋肉量などの測定

講 師 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

持ち物 タオル(薄手で長さ80cm以上)、上履き、飲み物、筆記用具、
ヨガマット(2日目のみ)
前回の体組成計の測定結果(ある人のみ)

※ 動きやすい服装でお越しください。

人 数 先着 15名

受付開始日 6月 18日(水) 9:00~

申込み 安中市地域包括支援センター+
TEL 027-382-1111(内線1188/1193)

野反湖ハイキング



その雄大な風景を「天空の湖」と呼ばれる野反湖は群馬県中之条町の北部にある人造湖です。標高約1500mの高地に位置し、周囲12kmの湖畔にはノゾリキスゲやシラネアオイの他30種類以上高山植物が生息しています。

今回は八間山に登るトレッキングコースと湖畔東側を歩くハイキングコースの2コースありますので、好きなコースを選んでご参加ください。

なお、八間山コースは体力に自信のある方におすすめです。



《コース案内》

○野反峠休憩舎→弁天山→野反峠休憩舎(A・Bコースに分かれる)

A:トレッキングコース 野反峠休憩舎→八間山登山口→八間山山頂→ビジターセンター

B:ハイキングコース 野反峠休憩舎→湖畔東側コース→ビジターセンター→周辺散策

【日 時】 7月21日(月) 海の日 午前6時50分集合(午前7時出発)

※行程表、コース案内等は参加申込時にお渡しします。(帰着予定 午後5時)

【集合場所】 東横野公民館駐車場(バス乗降場所)

※駐車場は公民館駐車場、小学校の校庭南側等をご利用ください。

【参加費】 2,000円(保険代含む) ※昼食、飲み物は各自持参をお願いします。

【募集人数】 40名(先着順で定員になり次第締め切り) バス1台 ※対象は小学生以上

【留意事項】 ・荒天でない限り雨天でも実施します。(コースを変更する場合があります)

・雨具等は各自ご用意ください。

・歩きやすい服装、靴でご参加ください。歩行杖は適宜。

【申 込】 6月27日(金)午前9時00分～7月10日(木)午後5時00分

東横野公民館窓口へ参加費を添えて申し込みください。

お一人様につき4名まで、東横野地区在住の方に限ります。

小学生は保護者同伴をお願いします。



----- 切り取り -----

氏名	年齢	住所	携帯番号	希望コースに○
		安中市		A B
		安中市		A B
		安中市		A B
		安中市		A B

参加費2,000円× 名= 円