

東横野公民館だより

令和8年6月号

発行者:安中市東横野公民館

連絡先:027 (382) 4974

新緑が深い緑へと変わり、日差しに初夏を感じる今日この頃となり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、生涯学習・集い・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22日(月) 9:00～ 公民館窓口

電話受付は6月23日(火)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

陶芸教室 (全3回)

◆毎回好きなものを作れます

【実施日時】 13:30～15:30

- ① 8月10日(月)
- ② 9月 7日(月)
- ③ 10月19日(月)

☆土の感触と癒しの効果

オンリーワンの魅力を味わってみませんか!

- 【場 所】 東横野公民館 講義室
【講 師】 岡本 正規 先生
【定 員】 10名
【材料費】 毎回 1,000 円～
(600gの粘土が1個 1,000円です)
【持ち物】 汚れてもいい服装(エプロン等)、
汚れてもいいタオル、
ビニール袋(粘土保存用)、飲み物



めざせ!筋骨美人 (全8回)

【実施日時】 13:30～15:00

※ ④11/30のみ10:00～11:30

- ① 8月 17日(月)
- ② 9月 14日(月)
- ③ 10月 5日(月)
- ④ 11月30日(月)
- ⑤ 12月 7日(月)
- ⑥ 1月18日(月)
- ⑦ 2月15日(月)
- ⑧ 3月15日(月)

☆適切な運動で

筋骨美人を目指しませんか?

- 【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】 17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

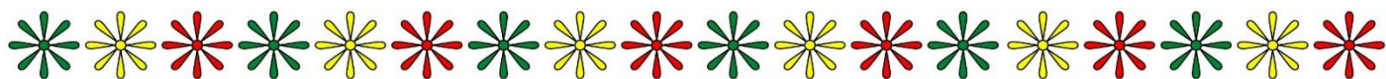


自主教室紹介

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。見学も大歓迎ですので、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
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

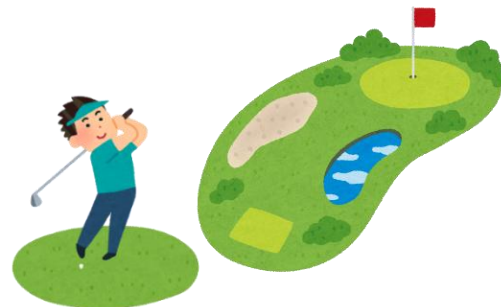


東横野地区親善ゴルフ大会開催

- ・日時/場所 令和 8 年 9 月 6 日(日) 太平洋クラブ高崎コース
(大会実施を今回は暑さ対策として7月から9月へ変更させて頂きました)
- ・スタート時間 8時28分(OUT・IN スタート)
- ・プレー費 9,580 円(食事・ドリンクバー付)・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3週間位前に配布いたします。
- ・申込締切 令和8年7月5日(日)

※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 090-5573-9896
 鷺宮地区 磯田 勉 090-2147-2261
 間仁田地区 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

フレイル予防で

安中市地域包括支援センター主催



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」を目指しましょう！

1 日目は体組成計を使った筋肉量測定や握力測定を行い、講師より結果説明があります。ぜひご参加ください！

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 ① 7 月 8 日 (水) 13:00 ~ 15:00

② 7 月 22 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 6 月 16 日 (火) 9:00~

※申し込みは本人もしくは家族からの連絡に限ります。

申込み 安中市地域包括支援センター

TEL 027-382-1111



谷川一ノ倉沢ブナ林道と壮大な岩壁を眺めながら
群馬と新潟を結ぶ古道を歩く！

日本三大岩場の一つとされる谷川岳にある一ノ倉沢。真夏に見られる一ノ倉沢の残雪は圧巻です。アルピニストを惹きつけてやまない絶景は一見の価値あります。

今回は谷川ロープウェイベースプラザから一ノ倉沢出合までのコースと、その先の幽ノ沢出合まで足を延ばすコースの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。

《コース案内》 谷川ロープウェイベースプラザ → マチガ沢出合 → 一ノ倉沢出合 (共通)

・Aコース 一ノ倉沢出合 → 谷川ロープウェイベースプラザ (往復約7㌾)

・Bコース 一ノ倉沢出合 → 幽ノ沢出合 → 谷川ロープウェイベースプラザ (往復約9.2㌾)

【日 時】 7月20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00分)

【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26日(金)午前9時00分～7月8日(水)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です。



----- 切り取り -----

フリガナ 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