

みんなで楽しく！ 趣味と仲間の輪を広げよう！

公民館自主学習グループのご案内

永明公民館自主学習グループは、永明公民館を拠点に、定期的に集まり学び合う学習文化活動を行っています。ぜひ参加して、仲間とともに趣味や個性を伸ばしてみませんか。

グループ名	活動内容	活動日	時間
こうる梨花	女声コーラス	毎週金曜	10:00~11:30
ユーハーモニカクラブ永明	ハーモニカ	毎週火曜	14:00~16:00
永明ウクレレ教室	ウクレレ	毎週木曜	10:00~11:30
ウクレレ金曜クラブ	ウクレレ	毎週金曜	13:30~15:00
永明歌謡クラブ	カラオケ	第2・4水曜	13:30~15:30
永明吟詠会	詩吟	毎週木曜	13:30~16:00
クールド ママン	ママさんコーラス	第2・4月曜	10:00~11:30
ミュージカル劇団A-ile	ミュージカル	毎週日曜	13:00~17:00
E英会話グループ	英会話	第2・4金曜	19:00~20:30
茶道部やよい会	茶道の学習	第2・4水曜	9:30~12:00
歴史の浪漫	歴史	第2・4金曜	10:00~12:00
つゆくさの会	ボランティア活動	第2火曜	9:30~11:30
永明水彩画クラブ	水彩画	第1~4水曜	9:00~12:00
永明絵手紙の会	絵手紙	第1・3金曜	13:30~15:30
永明陶芸クラブ	陶芸	毎週金曜	9:00~12:00
清陶会	陶芸	第2・4火曜	18:00~21:00
フオト永明	写真技術	第1火曜	13:30~15:30
あかぎ墨彩会	墨彩画	第1・3火曜	9:30~11:30
永明太極拳愛好会	太極拳	第1~3火曜	19:00~21:00
前橋南空手道クラブ	空手	毎週金曜	19:30~21:30
永明料理クラブ	家庭料理	第2金曜	9:00~13:00
永明あみもの教室	手編み・手芸	第2・4水曜	9:30~11:30
橘仙囲碁愛好会	囲碁	毎週火曜	13:00~16:45
永明健康麻雀クラブ	健康マージャン	毎週木曜	13:00~17:00
ひよこ麻雀クラブ	健康マージャン	毎週土曜	13:00~17:00
健康マージャン前橋	健康マージャン	毎週日曜	13:00~17:00
永明健康体操クラブ	健康体操	第2・4木曜	19:30~21:30
レクダンス・スマイル	レクレーションダンス	毎週火曜	9:30~11:30
F・Dチェリー	フォークダンス	毎週木曜	10:00~11:30
ラウンドダンス・ステップ	ラウンドダンス	毎週金曜	13:30~15:30
レクレーションダンス愛好会	レクレーションダンス	第1~4土曜	9:30~11:30
リフレッシュ3B	3B体操	第1~4水曜	13:30~15:00
リラクゼーションヨガ	ヨガ	毎週水曜	10:00~11:30
永明ダンス愛好会	社交ダンス	毎週木曜	13:30~15:30
スパークルダンスクラブ	社交ダンス	毎週水曜	10:00~11:30
山とベダル会の会	山歩き・サイクリング	主に土日	-

いつでも見学できます。お気軽にお問い合わせください。

令和6年度永明地区のひ
ゆくこどもものつどい・ふれあ
いの広場を次のとおり開催
いたします。ご家族で、ぜ
ひご来場ください。
なお、企画の詳細について

は、次号(6月1日号)でお
知らせいたします。
日時 6月8日(土)9時
13時
会場 永明公民館



お楽しみに！
(写真は昨年度の開催風景)

永明地区のひゆくこどもものつどい・ふれあいの広場は6月8日(土)

えいめい

5.1

編集発行 前橋市永明公民館
〒379-2153 前橋市上大島町930番地1
電話 261-1550・ファックス 261-1551



【今月の納税】
軽自動車税1期
納期 5月31日(金) まで
「桃瀬小学校」

永明地区の人口(前月比) 令和6年3月末現在

男11,594人(-19) 女12,091人(-38) 計23,685人(-57) 世帯11,017世帯(+4)

永明公民館(永明市民サービスセンター)ホームページ

前橋市HP (<https://www.city.maebashi.gunma.jp/>) → キーワードで探す 「永明公民館」

身体を動かして、実感する「健康づくり」!

身体活動が低下すると、生活習慣病のリスクが高まるほか、筋肉量が低下し要介護状態になりやすい「フレイル」につながりやすくなります。まずは、身体を動かすことで、身体の変化や爽快感を実感してみませんか。

永明地区地域づくり協議会健康づくり講座

やってみよう! ポールウォーキング!!

ポールを使用したウォーキングは、全身の筋肉を使って歩くので、エネルギー消費量が増え、運動効果が高まります。また、4足歩行のように安定し、転倒予防はもとより、足腰の負担が軽減されます。この機会に、ぜひ体験してみましよう!



日時 5月28日(火) 13時30分~15時30分
会場 永明公民館 ホール(実技は屋外)
講師 群馬ヤクルト販売株式会社 茂木りなさん(同社と前橋市は、地域社会づくり包括連携協定を結んでいます。)
対象 永明地区在住の人・先着15名
参加費 無料
持ち物 運動しやすい服装と靴で。ペットボトル飲料(五〇〇ml)を配付します(無料)ので肩掛け式のペットボトルホルダーや、リュックサックなどをお持ちください。
申込 5月14日(火)までに下の二次元コードからスマートフォンなどで申し込むか、永明公民館(市民サービスセンター)へ来所または電話(261-1550)。



健康チャレンジ教室

運動したいけれどもなかなか始められない方や、運動の仕方がわからない方など、健康づくりのきっかけとして、一緒に運動を始めてみませんか?
健康運動指導士がみなさんをサポートします!
日程 別表のとおり
時間 14時~15時
会場 永明公民館 ホール
対象 前橋市民の方(※医師からの運動制限がある方は主治医と相談のうえご参加ください)
持ち物 タオル・水分(動きやすい靴・服装でお越しください)
費用 無料
申込 不要。当日直接会場へ。
問い合わせ 健康増進課(220-5708)



健康チャレンジ教室

6年度開催日程	
令和6年	5月21日(火)
	6月18日(火)
	7月16日(火)
	8月20日(火)
	9月17日(火)
	10月15日(火)
令和7年	11月19日(火)
	12月17日(火)
	1月21日(火)
	2月18日(火)
	3月18日(火)

瑞宝単光章
受章お祝い申し上げます
(警察功労) 松本哲夫さん(天川大島町)

図書館 永明分館からのお知らせ

【開館時間】 平日=10時~18時、
土日祝=10時~17時
【5月の休館日】2・9・16・23・30日(木)
【問い合わせ】永明分館 TEL261-1553

おはなし会(絵本と紙芝居)

出演=駒形読み聞かせの会
日時=5月11日(土)10:30~11:00
会場=永明分館 読み聞かせスペース
対象=どなたでも
※ブックスタートの絵本引き換えもできます。引換券をお持ちください。



区分	書名	著者名
一般書	デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた	伊勢田 篤史
	時間をかけて考える	養老 孟司
	自然体になれる「しないこと」リスト	マノマノ
	松下幸之助の死生観	川上 恒雄
	私の税金、どこへ行くの?	茂垣 志乙里
	こどもを野に放て!	春山 慶彦
	財布は軽く、暮らしはシンプル。74歳、心はいつもエレガンス	小笠原 洋子
	75歳を越えても安全運転できる運転脳を鍛える本	朴 啓彰
	俯瞰する力	福永 祐一
	ポジティブ・フレーズ言いかえ事典	片山 三喜子
児童書・絵本	でんしゃでおぼえる!はじめてのプログラミング	藤田 大介
	名探偵コナンの小学生のうちにおきたい心のふしぎ103	青山 剛昌
	るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ!世界の歴史	伊藤 賀一
	僕らは戦争を知らない	小泉 悠
	「好き!」の先にある未来	加藤 美砂子
	ピタゴラじゃんけん装置QRブック ピタの巻 ゴラの巻	佐藤 雅彦
	おもしろすぎる山図鑑	ひげ隊長
	小学生のためのドラえもん読解力をつけることば図鑑	藤子・F・不二雄
	どろぼう猫とイガイガのあれ	小手鞠 るい
	ぼくおかあさんのこと...	曹 文軒