

中央公民館だより 7月

令和6年7月1日
第472号



編集・発行 前橋市中央公民館
住所:前橋市本町2-12-1 前橋プラザ元気21 3階
電話:027-210-2199 FAX:027-237-0722

◎公民館はセルフサービスの場です。施設や設備は大切に使い、利用後は整頓・清掃をしてください◎

令和6年度 学び合い・人権・地域ふれあい事業

中公スマホ教室(8月分)

～この夏でスマホを知ろう!～

申込期限
7月29日(月)
【必着】

A



スマホ入門編

8月29日(木) 10:30-12:30

貸出機を使用して学習

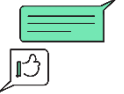
- ・スマホの基礎
- ・お出かけに役立つアプリ紹介

講師:ソフトバンク 参加費:無料 定員:20名



↑
中公スマホ教室
二次元コード

B



LINEを始めよう!

8月29日(木) 14:00-16:00

貸出機を使用して学習

- ・スマホの基礎
- ・LINEの使い方(基本的な操作、トーク等)

講師:ソフトバンク 参加費:無料 定員:20名

スマホをお持ちでない方も
ご参加できます。



C



PayPayを始めよう!

8月30日(金) 14:00-16:00

貸出機を使用して学習

- ・スマホの基礎
- ・キャッシュレス決済とは?(PayPayの使い方・使える場所等)

講師:ソフトバンク 参加費:無料 定員:20名

【申込方法】

申込フォーム(右上二次元コード)・FAX・官製はがき・窓口のいずれかで①～④を記入の上、お申し込みください。

①氏名 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④希望コース(A～Cのいずれか一つ)

【申込先】

- ◆はがき:〒371-0023 前橋市本町2-12-1 中央公民館「中公スマホ教室(8月分)」係
- ◆FAX:027-237-0722

【結果】

- ◆抽選の場合は、8月5日(月)以降に抽選結果の文書を送付します。



第45回 中央公民館文化祭 日程が決定しました！

今年の文化祭の日程が決まりました！
それに伴い出演・出展団体を募集します。
募集团体は……

中央公民館へ団体登録をしていて、参加を希望する団体です。

Day1

10/26
(土)

Day2

10/27
(日)

参加申込書・参加費用が必要となります。
参加希望団体は、**8月2日(金)に提出**をお願いします。

まだ登録していないけど、参加してみたい団体
もこの機会に登録をして文化祭に出演・出展し
てみませんか？

参加に関するお問い合わせは、
平日(8:30~17:15)に中央公民館まで
お問い合わせください。



昨年度の文化祭の様子

第44回 中央公民館文化祭



自主学習グループ学習見学会 開催中

7月いっぱい「自主学習グループ学習見学会」を開催中。

今回は、体操や音楽、絵画、英会話、書道、短歌、俳句、パソコンなどの学習を学習グループの活動時間に見学・体験ができます。事前申込み不要ですので、希望する学習日時に直接会場へお越しください。

なお、中央公民館では年間を通して、中央公民館で活動中の学習グループを紹介しますので始めてみたい活動がありましたら、お問い合わせください。

7月開催中の見学会参加団体は、右の二次元コードより確認ができます。

学習見学会の参加団体一覧
二次元コード

- ◆「7月2日(火)10:00~12:00 雨月会」は、開催中止になりました。
- ◆「7月7日(日)前橋市民かなクラブ」は、7月14日(日)14:00~16:00へ日程が変更になりました。



前橋市公民館運営審議会の傍聴

前橋市公民館運営審議会の傍聴を下記日程で行います。

- 日時 8月2日(金)13時30分~15時
- 場所 中央公民館 5階 501学習室
- 対象 前橋市民 先着5名
- 申込 開催日当日13時~13時30分までに直接会場へお越しください。

健康づくり 栄養講座

～いつまでも若々しく～

みかけの
年齢チェック実施



9月4日(水)

午後1時30分～3時

定員
20名
(抽選)

身体の中から健康に！

肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化・抗糖化？
野菜が持つ抗酸化・抗糖化を紹介！

講師 明治安田生命保険相互会社 群馬支社
申込 右の申込フォーム（7月1日より開始）、
はがき、FAXで下記①～③を記入してください。

①氏名 ②郵便番号・住所 ③電話番号

締切 8月15日(木)【必着】

宛先 はがき：〒371-0023

前橋市本町2-12-1 中央公民館「健康づくり栄養講座」係

FAX：027-237-0722



健康づくり栄養講座
申込フォーム

熱中症を予防しよう



声を
かけ合おう



エアコンを
上手に活用



こまめな
水分補給を



熱中症

が増えています

熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出を避けましょう
- 外での運動は、原則中止／延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう

エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中は日差しを和らげる工夫をしましょう

日傘や
帽子を忘れずに



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

友達追加は
こちら➡



今月の予定

【7月】

17日(水) A. フォトブックを作ろう!
18日(木) B. 入門編 初めてのスマートフォン体験
18日(木) C. スマホの基礎と防災について
19日(金) D. スマホの基礎とLINE(応用編)

※中公スマホ教室は、定期的に開催予定です。



【3階 ホワイエ】

7月15日(月) 市民の茶席



【壁面展示】

4階

7月26日(金)～8月7日(水)
きさらぎ会

5階

7月7日(日)～7月29日(月)
和翠会

自主学习グループ 紹介コーナー

このコーナーで紹介するグループ・団体の活動に興味がある方は、中央公民館(027-210-2199)までお問い合わせください。
※「自主学习グループ紹介コーナー」は、中央公民館で活動を行っている団体を対象に掲載をしています。

ラバース・マンドリンクラブ

活動日	毎週木曜日 14:00～16:00
活動内容	マンドリン合奏(マンドリン、マンドラ、ギター)
活動場所	中央公民館 4階 401スタジオ
会費	月2,000円



てんせいかい 篆青会



活動日	第2・4金曜日 9:30～11:30
活動内容	篆刻(てんこく)
活動場所	中央公民館 4階 411アトリエ
会費	月500円

令和6年度啓発活動重点目標 ～人権啓発キャッチコピー～

「誰か」のこと じゃない。

Ⅰ 女性の人権を守ろう

家庭や職場における男女差別、性犯罪等の暴力、配偶者・パートナーからの暴力、職場におけるセクシュアルハラスメントや妊娠・出産等を理由とする不利益取扱い(マタニティハラスメント)などの人権問題が発生しています。誰もがお互いの立場を尊重して協力し合えるよう、この問題についての関心と理解を深めていくことが必要です。

出典「人権教育啓発情報誌『アイユ』2024年4月号」より