

# 隣保館だより

2025年(令和7年)

4月



■発行／伊勢崎市立隣保館  
伊勢崎市山王町1422-1  
電話:23-3461  
FAX:23-6487

隣保館ホームページ  
カラー版はこちら▶

参加者募集

## 体幹を鍛えるピラティス教室



【期間】 5月2日から7月25日までの毎週金曜日(全12回) ※5/23を除く

【時間】 午後1時30分～3時30分

【会場】 隣保館1階会議室 【定員】 先着20名(無料)

【講師】 船木 美樹 先生

【内容】 ピラティスは加齢によって衰えやすいインナーマッスル(身体の深層部にある筋肉)を鍛えます。インナーマッスルが衰えると転倒などの身体機能に支障をきたすため、改善する効果が期待できます。急激な動きや強い衝撃がなく、関節の負担が少ないため、運動初心者も安心して始められます。

【持ち物】 ヨガマット・フェイスタオル・水分補給用の飲み物・動きやすい服装

【申込】 4月18日(金) 午前8時30分から直接または電話で隣保館へ

※男性も参加できます

※夫婦で参加もできます

参加者  
募集中

参加者募集

## 生花教室

【期間】 5月19日から令和8年3月16日まで

基本第1・3月曜日(祝日を除く)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【会場】 隣保館1階会議室

【定員】 先着20名

【参加費】 毎回1,100円程度(花代)

【講師】 大和 洋子 先生

【持ち物】 花器、剣山、生花用はさみ

【申込】 4月21日(月) 午前8時30分から直接または電話で隣保館へ



## おしらせ 中学生学習会

【期間】 5月中旬から令和8年2月中旬(予定)

(夏休み・冬休み、祝日のぞく)

【時間】 (5月～10月) 午後7時30分～9時

(11月～2月) 午後7時～8時30分

【会場】 隣保館1階会議室 【定員】 先着20名(無料)

【講師】 教諭経験者3名(2人1組ローテーション)

【内容】 自習形式で、分からないところを個別に指導してもらう学習会です。

※詳細は5月号でお知らせします



## おしらせ 狂犬病予防注射のお知らせ

【日時】 4月18日(金) 午前10時50分～午前11時10分

【場所】 隣保館駐車場

【問合せ】 環境政策課 (電話 27-2733)





# 4月の事業案内

新年度・新学期  
心新たにはじめの一步



サークル活動等	期 日	時 間
ザ・ブルメリア (フラダンス)	毎週月曜日	午前10時00分～12時00分
さわやか麻雀	毎週月曜日・毎週水曜日	午後 1時00分～ 4時30分
美扇流 (踊)	毎週月曜日	午後 1時30分～ 3時30分
ヨガ愛好会	8日・22日 (火曜日)	午前10時00分～11時30分
初心者麻雀	毎週火曜日	午後 1時00分～ 4時30分
ピリオン (ダンス)	毎週火曜日	午後 6時30分～ 9時45分
イルカ (テニス)	毎週火曜日	午後 7時30分～ 9時30分
さつき歌謡サークル	9日・23日 (水曜日)	午前 9時30分～11時30分
気功サークル	2日・9日・16日・23日 (水曜日)	午後 1時30分～ 3時30分
如月の会 (絵手紙)	3日・17日 (木曜日)	午前 9時30分～11時30分
フォークダンスクラブ	10日・24日 (木曜日)	午前 9時30分～11時30分
囲碁サークル	毎週木曜日	午後 1時00分～ 4時30分
編み物サークル	3日・17日 (木曜日)	午後 1時30分～ 3時30分
ひまわり会 (踊)	毎週木曜日	午後 1時30分～ 4時00分
軽体操	毎週金曜日	午前 9時30分～11時30分
リリアラニフラサークル	11日・18日・25日 (金曜日)	午後 7時00分～ 9時30分

※利用申請は、利用する月の前月から受付けます。お早めに窓口まで申請してください。  
 上記のサークル活動は一部を掲載しており、その他にもご利用いただいております。  
 ※上記予定およびその他貸館業務について変更となる場合があります。あらかじめ  
 ご承知おきください。



## 人権・法律・行政相談 (予約制) ※各支所は法律相談

期 日	時 間	会 場	申し込み・問い合わせ
4月8日(火)	午後2時～4時	あずま支所3階 打合せ室	4月 1日(火)から電話であずま支所庶務課(☎62-9904)
4月11日(金)		市役所東館5階 第2・4会議室	4月 4日(金)から電話で市役所人権課(☎27-2730)
4月15日(火)		境支所1階 相談室	4月 8日(火)から電話で境支所庶務課(☎74-0084)
4月22日(火)		赤堀支所2階 応接会議室	4月15日(火)から電話で赤堀支所庶務課(☎62-9790)
4月25日(金)		市役所東館5階 第2・4会議室	4月18日(金)から電話で市役所人権課(☎27-2730)

※人権に関することや生活に関することなどについて、隣保館でも随時相談を受け付けております。  
 隣保館窓口または電話(23-3461)でお気軽にご相談ください。



隣保館では、人権啓発資料(DVD等)の貸出を行っています(無料)。人権問題に  
 ついての職場研修、学校、地域における学習会・啓発事業などにご活用ください。  
 隣保館窓口または電話(23-3461)でお気軽にご相談ください。



※施設を利用後は、戸締り、電気、エアコン等の消し忘れがないかご確認をお願いします。また、忘れ物  
 が無いかのご確認をお願いします。忘れ物は隣保館入口ホールにあるケース内に一定期間保管しています。  
 一定期間を過ぎたものについては処分させていただきますのでご注意ください。

