

隣保館だより

2026年(令和8年)

8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

参加者募集

ヨーガ教室

気軽に参加してみませんか？



【期 間】
【時 間】
【会 場】
【講 師】
【定 員】
【持ち物】
【申 込】



9月1日から11月24日まで（9月22日・11月3日を除く毎週火曜日）
午後1時30分～3時30分
隣保館1階会議室
菊池 厚子 先生（日本ヨーガ学会 会員）
先着20名（無料）
動きやすい服装・ヨガマットまたは厚めのバスタオル・
水分補給用の飲み物
8月18日(火)午前8時30分から直接または電話で隣保館へ



参加者募集

日常的にできるエクササイズ （筋トレ&スロージョグ教室）

【期 間】
【時 間】
【会 場】
【講 師】
【定 員】
【内 容】
【持ち物】
【申 込】

9月4日から11月27日まで（10月9日を除く毎週金曜日）
午後1時30分～3時30分
隣保館1階会議室・西側のグラウンド
伊勢崎西部スポーツクラブ 平林 敦子 先生
先着20名（無料）
ウォーキング、苦しくない程度のジョギング、筋トレやダンベル体操を行います。
動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
にぎにぎダンベル用フェイスタオル2枚（同じ厚さのもの）
8月21日(金)午前8時30分から直接または電話で隣保館へ



夏休みこども教室

パタパタくわまるをつくろう!!(再掲)



【日 時】 8月24日(月) 午後1時30分～3時30分
【対 象】 小学生（小学生以下の子は大人とご参加ください）
【参加費】 100円（材料費）

※くわまるの手が動くおもちゃを作ります。空き状況等は隣保館へお問合せください。



人権のまちづくり講演会



僕の宝物

講師
嵯峨根 望さん
東京パラリンピック
シッティングバレーボール日本代表

配信期間 令和8年8月17日(月)午前9時
→9月24日(木)午後6時

参加無料
定員なし

人権のまちづくり講演会

演題 僕の宝物

講師 嵯峨根 望(さがね のぞむ)さん

(東京パラリンピックシッティングバレーボール日本代表)

【配信期間】 8月17日(月) 9:00 ～ 9月24日(木) 18:00

※配信期間中は何度でもご視聴いただけます。

【参 加 料】 無料（インターネット通信料は参加者負担です）

【申込期間】 8月1日(土) 9:00 ～ 9月24日(木) 16:00

【申込方法】 右のQRコードからお申し込みください。



※申込後、視聴用限定URLを登録いただいたメールアドレスへ送信します。

【問合せ先】 詳細は市役所人権課（27-2730）へ

★隣保館で視聴会を開催します！



【日 時】 8月19日(水) 14:00 ～ 隣保館1階会議室

【定 員】 先着30名（無料） ご自宅での視聴が難しい場合はぜひご参加ください。

【申 込】 8月3日(月) 9:00から直接または電話で隣保館（23-3461）へ



8月の事業案内

室温管理で熱中症対策を！
こまめな水分補給も忘れずに



隣保館主催教室	期 日	時 間
貯金箱づくり	3日（月曜日）	午前 9時00分 ～ 正午
ハーバリウム教室	4日（火曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30分
絵手紙教室	6日・20日（木曜日）	午前 9時30分 ～ 11時30分
歌謡舞踊教室	6日・20日（木曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30分
フォークダンス教室	27日（木曜日）	午前 9時30分 ～ 11時30分
パタパタくわまるをつくろう	24日（月曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30分
サークル活動等	期 日	時 間
ザ・ブルメリア（フラダンス）	10日・17日・24日・31日（月曜日）	午前10時00分 ～ 11時30分
美扇流（踊）	3日・10日・17日・24日（月曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30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
ヨーガ愛好会	4日・18日・25日（火曜日）	午前10時00分 ～ 11時30分
ビリオン（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	5日・19日（水曜日）	午前 9時30分 ～ 11時30分
気功サークル	5日・12日・26日（水曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30分
ひまわり会（踊）	13日・27日（木曜日）	午後 1時30分 ～ 4時00分
編み物サークル	6日・20日（木曜日）	午後 1時30分 ～ 3時30分
囲碁サークル	毎週木曜日	午後 1時00分 ～ 4時30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	7日・21日・28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
8月 7日(金)	午後2時～4時	市役所東館5階 第1会議室	7月31日(金)から電話で市役所人権課 (☎27-2730)
8月12日(水)		あずま支所3階 打合せ室	8月 5日(水)から電話であずま支所庶務課 (☎62-9904)
8月18日(火)		境支所1階 相談室	8月10日(月)から電話で境支所庶務課 (☎74-0084)
8月21日(金)		市役所東館5階 第1会議室	8月14日(金)から電話で市役所人権課 (☎27-2730)
8月25日(火)		赤堀支所2階 応接会議室	8月18日(火)から電話で赤堀支所庶務課 (☎62-9790)



※人権に関することや、日常生活でお困りの事などについて、
隣保館でも随時職員が対応いたします。
隣保館窓口または電話（23-3461）でお気軽にご相談ください。

おらせ

人権パネル展を開催します

【期間】 8月17日(月)から21日(金)まで
【時間】 午前8時30分～午後5時
【会場】 隣保館 1階会議室

人権について
考えてみませんか？

