

三郷公民館だより 8月

発行日 令和8年8月1日
発行 伊勢崎市三郷公民館
住所 波志江町1029
電話 23-1952
FAX 25-4357

【三郷地区体育推進委員会主催】 スマイルボウリング大会開催

参加者
募集

- ◎期日 9月13日（日） 午前8時30分受付 午前9時開始
- ◎会場 三郷小学校 体育館
- ◎募集 1チーム 5名 最大20チーム募集
- ◎申込 三郷公民館に用意してある申込用紙で、8月28日（金）までに
申し込んでください

*トーナメント制（敗者復活戦なし）

*参加者全員に参加賞があります

※駐車場には限りがありますので、徒歩や乗り合わせでの来場にご協力ください。駐車場は三郷小東側校庭、公民館東側駐車場、旧三郷幼稚園をご利用ください（路上駐車禁止）



マインドフルネス瞑想教室

※マインドフルネスとは・・・「今、この瞬間」に心を向け過去や未来の不安から心を開放することです。心を整えほっとひと息つく時間を過ごしませんか？
初心者の方でも安心して参加できる内容です。

- ◎日 時 8月24日・31日・9月14日（全3回 いずれも月曜日）
午後1時30分～3時30分
- ◎対 象 市内に在住・在勤・在学の人
- ◎定 員 20名（先着順） ◎参加料 無料
- ◎持 物 上着・ひざかけなど（冷房の冷えが気になる方）・飲み物（水分補給用）
- ◎内 容 椅子に座り楽な姿勢で瞑想を行います。
- ◎申 込 8月7日（金）午前9時から電話または申込フォームで



▲申込フォーム

エコラフトバック作り教室 オリジナルのバックを作ませんか？

日時：8月31日、9月7日、14日

【月曜 全3回】 午前9時～12時

会場：三郷公民館 工作室 対象：市内在住の人

定員：12人（先着順） 参加料：1,400円（材料費）

持ち物：ものさし、洋裁用メジャー、ハサミ、小さい洗たくばさみ（10個位）、えんぴつ

受付：8月10日（月）午前9時から電話または申込フォームで

※作成した作品は、11月7日・8日の三郷地区住民総合作品展に出品をお願いします。

お申し込み時に色を選んでください！

①紺 ②紫 ③レング

三郷公民館窓口に見本が置いてあります。

申込フォーム▶



人権のまちづくり講演会を開催します

人権のまちづくり講演会をオンラインで開催します。配信期間内は、空き時間など、いつでもご視聴いただけますので、是非ご参加ください。

- 配信期間 8/17（月）午前9時～9/24（木）午後6時 ※講演時間は約1時間です。
- 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）
- テーマ 僕の宝物
- 参加料 無料 ※通信料は参加者負担です。
- 申込方法 下記URLまたはQRコードからお申込みください。
<https://logoform.jp/form/Gpfu/1605476>
- 申込期間 8/1（土）午前9時～9/24（木）午後4時
- 問い合わせ 人権課 ☎27-2730（直通）



公民館講座を開催しました 皆さんご参加ありがとうございました

親子農業体験



シニアのやさしいバレエ体操



UVケアクリーム作り



終活のススメ



今後の体育行事及びサークルからのお知らせ

あるけあるけ大会
9月27日（日）
太田町地内 自由参加
※詳細は、9月号にて



レクリエーション祭
10月4日（日）
三郷小学校体育館及び校庭 自由参加
※詳細は、9月号にて

三郷健康麻雀友の会

- ◎練習日 毎週 水曜日
 - ◎時 間 午前9時～午後12時
 - ◎会 場 三郷公民館 第三研修室
 - ◎代表 小倉 博充
 - ◎会 費 年2,000円
- 男女問わず、初心者歓迎です。
健康麻雀は賭けない麻雀で脳トレを目的としています。気軽に見学お待ちしております。



ピアノサークル エレガント

- 会員を1～2名募集します。
- ◎毎月 第2土曜・第4土曜の月2回
PM1:30～4:30
個人レッスン20分程度（交代で）
 - ◎会費 月2,000円
 - ◎鍵開け当番・鍵閉め当番が半年に1回程度廻ってくるので、できる方。

