



住所：伊勢崎市境下湊名 2023-1 電話・FAX：0270-76-0013 E-mail：sakaiuneme-k@city.isesaki.lg.jp

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

旧年中は、公民館事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。
本年も、皆様の変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年元旦 境采女公民館 職員一同



リフレクソロジー教室

リフレクソロジーとは、膝から下にある反射区（エリアゾーン）へ、ほど良い刺激を与えることで、心身の不調をケアし、健康維持や美容サポートなどに効果が期待できる療法です。

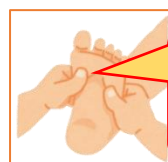
日時 1月22日（木） 午前10時～正午

会場 境采女公民館 参加料 無料

定員 10名（先着順） 対象 市内在住・在勤の人

持ち物 ボディクリーム、タオル、飲み物

申込み 1月8日（木）午前9時から電話で境采女公民館（Tel 76-0013）



足裏に、心地よい
刺激を与えます。

ムーブストレッチ教室（全4回）



ムーブストレッチとは？体が楽になる!! 力をぬいて、ゆるゆる♪

リズムカルに体をほぐす、脱力系のエクササイズです。

期日 2月6日（金）、13日（金）、20日（金）、27日（金）全4回

時間 15:30～16:30 会場 境采女公民館

参加料 無料 対象 市内在住・在勤の人 定員 10名（先着順）

持ち物 ヨガマットか毛布、タオル、飲み物、室内運動靴、硬式テニスボール2個（お持ちの方）

申込み 1月23日（金）午前9時から電話で境采女公民館（Tel：76-0013）



～ユネスコ世界寺子屋運動～
書きそんじハガキ等を回収しています



書きそんじハガキ、未使用切手、プリペイドカードなど
ありましたら公民館に設置してあります、回収ボックス
に入れて下さい。

書きそんじハガキ12枚で一人の子供がひと月寺子屋
で学ぶことができます。





令和7年度采女地区自主防災組織訓練が開催されました



11月23日（日）境北中学校にて采女地区自主防災組織訓練が開催されました。

当日は、各行政区が定めたそれぞれの集合場所から避難経路を確認しながら歩いて境北中学校へ集合しました。その後、境消防署や消防団のご指導のもと、土のう積み訓練、水消火器訓練、煙テント体験、応急手当訓練、AED操作訓練を体験し、改めて防災に対する意識を高めることができました。

ご協力いただきました各種団体及び参加者の皆さん、大変お疲れさまでした。



采女地区文化祭が12月13日（土）境総合文化センターで開催されました。采女公民館で活動しているサークルや各種団体が、日頃の文化活動の成果を発表しました。多くの方にご参加、ご来場いただきありがとうございました。



司会進行は境北中のボランティアさんです



東新井獅子舞保存会



境いよく保育所 メリークリスマス（合奏）



歌謡教室木曜会



だんぺえの会



インディアンフルーツ伊勢崎



プルメリア



工作教室



フラワーアレンジメント教室



作品展



第9回 NPO 法人境いきいきアイ企画展＜市民絵画展＞の開催について

日程	令和8年1月23日（金）～1月25日（日）
時間	午前10時～午後5時・但し25日は午後3時まで
場所	伊勢崎市境赤レンガ倉庫 入場 無料
主催	NPO 法人 境いきいきアイ
後援	伊勢崎市教育委員会 一般財団法人 さかい・ふるさと創生基金
問合せ	尾島（TEL：090-3919-5727）

