

頭も体もまるごと体操！教室

たかさき里見人権プラザ定期利用団体「ハルナリズム体操」指導者の山口 美奈子 先生をお迎えしての教室です。

その名のとおりリズムに合わせて体を動かすリズム体操を基本にプログラム構成した、体と一緒に頭までもフル稼働させる体操にチャレンジしていただきます。

こうお話すると「難しいのかな？大変なのかな？」と思うかもしれませんが、そこは大丈夫！途中で「あれっ？」となっても、きっと自然に面白おかしく感じられる、楽しい時間になりますよ。

リズム体操は、有酸素運動と知的活動（脳トレ）の両方の要素を備えていますので、認知症予防や体力・集中力・協調性向上、ストレス解消など、幅広い世代の方々への効果も期待できます。

日々の健康法として、参考にされてはいかがでしょうか。
皆さまからの奮ってのご参加を、心よりお待ちしております。



日時：令和8年9月25日(金曜日) 午前10時～12時

会場：たかさき里見人権プラザ 2階 ホール

定員：20人（先着順）

講師：ハルナリズム体操指導者 山口 美奈子 先生

参加費：無 料 動きやすい服装、タオル、飲みもの、上履き用運動靴をご用意ください。

申込み：令和8年8月7日(金曜日)～9月18日(金曜日)

☎ 027-340-5131 へお電話か、直接ご来館でお願いします。

裏面もあります。

令和8年度人権公開講座 「小栗上野介の生涯」

～ 才知ある幕臣の惜しまれる最期 ～

高崎市人権教育講師 轟 まさ江 さんをお迎えしての、史実における人権についての講話と、紙芝居2本の演目構成で開催する講座です。

来年の大河ドラマの主人公として挙げられ、高崎市にもゆかりの深い小栗上野介の生涯を人権についてのお話を織り交ぜながらの講話と紙芝居の実演で表現していただき、続いて、轟さんご自身の子ども時代の秋の思い出を紙芝居と篠笛演奏でご紹介いただきます。

秋の思い出の紙芝居では、ご参加の方に絵を引き抜く作業を実際にお手伝いいただいたり、皆さんで合唱したりと、楽しさと親しみ、そして実りのある講座です。

童心にも帰れる貴重な機会にもなりますので、ぜひ足をお運びください。



日 時： 令和8年10月29日(木曜日) 午後2時～4時

会 場： たかさき里見人権プラザ 2階 ホール

定 員： 25人(先着順)

講 師： 高崎市人権教育講師 轟 まさ江 先生

参加費： 無 料

申込み： 令和8年8月7日(金曜日)～10月27日(火曜日)

☎ 027-340-5131 へお電話か、直接ご来館でお願いします。