初開催！

ポールを持って歩くだけ！

回覧

榛東村 しんとぴあ

ポールウォーキング体験会



簡単・楽しい・効果的！はじめての方も大歓迎！

初心者の方も、安心してご参加いただけます！

ポールの使い方から丁寧にお教えします。

日時

第1回 令和8年 12月6日（日）
10:00～11:30

第2回 令和8年 12月13日（日）
10:00～11:30

＊2回とも同じ内容で実施します。
両日参加いただいても大丈夫です。

場所

しんとぴあ 多目的ホール
群馬県北群馬郡榛東村新井152番地
雨天時は室内で実施します

講師

一般社団法人 群馬県ポールウォーキング協会
理事長　武藤　大輔 さん
榛東村スポーツ推進委員

費用

無料
・ポールレンタルも無料で準備します。
・ポールの持ち込みも可能です。

持ち物

ウォーキング用シューズ
タオル、飲み物、動きやすい服装
貴重品を入れられるポーチ、リュック

ポールウォーキングの効果

全身運動で効率アップ！
上半身も使うことで、通常のウォーキングより消費カロリーUP!

姿勢改善・体幹強化！
正しい姿勢でバランス力が向上し、転倒予防にもつながります。

ひざ・腰への負担を軽減！
ポールが体重を分散し、関節への負担をやさしくサポート。

みんなで楽しく健康づくり！
自然の中で仲間と一緒に、楽しく続けられます♪



体験会の内容（予定）

- ポールウォーキングとは？ ミニ講座
- ポールの調節
- 準備運動・ストレッチ
- 歩き方の基本練習
- ポールウォーキング実践
- まとめ



お申し込みおよびお問い合わせ

【申込期間】
11月10日（火）～11月27日（金）
しんとぴあ（月曜日休館）



TEL:0279-54-2573
に電話、または事務所にてお申し込みください。

お申し込みはこちら

QRコードから
お申し込みいただけます

主催　榛東村教育委員会事務局 生涯学習課
協力　一般社団法人 群馬県ポールウォーキング協会
群馬ヤクルト販売株式会社

回　覧

楽集センターだより　令和８年１１月号

令和８年度　地域交流促進事業

『そば打ち教室』受講生募集



日　　時　：　**令和８年１２月１日（火）**
９時３０分～１３時００分頃

開催場所　：　榛東村楽集センター「生活改善室」「会議室」

対 象 者　：　村内在住者または在勤者　先着１０名

講　　師　：　岡部　廣行　先生

参 加 費　：　材料費のみ実費(１,０００円)
受講時に集金いたします

持 ち 物　：　エプロン、三角巾、きれいなタオル２枚、飲み物、
蕎麦を持ち帰る入れ物（タッパーや箱 等）

申し込み　：　１１月２４日(火)９：００より受付開始
～１１月２７日(金)１７：００ または 定員になり次第受付終了
ご本人のみの申込受付となります
電話または直接楽集センターへ申し込んで下さい



・ご自分で打ったお蕎麦はお持ち帰りできます

・当日は先生が打ってくれたお蕎麦を茹でて試食します

＜お問い合わせ＞
榛東村楽集センター
TEL：0279-54-0031
【開館時間：土日祝日を除く 8:30～17:15】

裏面に『冬休み子ども楽集すくーる』のお知らせがあります

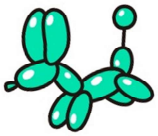


令和８年度 地域交流促進事業

『冬休み子ども楽集すくーる』



参加者・ボランティア募集



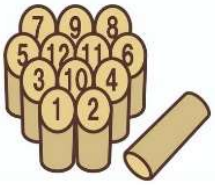
バルーンアート＆おはなし会

12月25日(金) 10時00分～11時30分

講 師 ： 田子 智代 先生
持ち物 ： うわばき、タオル、飲み物、
バルーンを持ち帰る袋(ゴミ袋大くらいの大きさ)



モルックであそぼう



12月25日(金) 13時00分～15時00分

講 師 ： 楽集センター職員
持ち物 ： うわばき、タオル、飲み物、動きやすい服装で来て下さい

開催場所 ： 榛東村楽集センター「会議室」

対象者 ： 村内在住の小学生 先着20名
参加には必ず大人の方の送迎をお願いします

参加費 ： 無料

申し込み ： 11月25日(水)9:00より受付開始
～12月8日(火)17:00 または 定員になり次第受付終了
それぞれの講座ごとの募集になります
両方参加の人は、お弁当を持ってきて食べても構いません
電話または直接楽集センターへ申込んでください

●ボランティアのお願い●



ボランティアで協力してくれる方も同時に募集します。
子どもたちと一緒に楽しみながらお手伝いをしてくださる方は、
ぜひ楽集センターまでご連絡ください。

表面に『そば打ち教室』のお知らせがあります



回覧

しんとう健康ポイント対象事業

託児あります！



ヘルシークリスマス料理教室
参加者募集！



日　時	**令和８年１２月１６日（水）**　９時３０分～１３時３０分頃
会　場	榛東村保健相談センター
定　員	**２０名**（先着順）
対象者	榛東村に住民登録がある方
参加費	無料
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
託　児	定員：３名（先着順）　※未就学児が対象です。
申　込	電話またはWEBフォームからお申し込みください。 申込期間：**１１月１３日(金) ８時３０分～１２月８日(火) １７時１５分まで** ※先着順とし、定員に達し次第、募集を終了いたします。 【電話】０２７９－７０－８０５２（受付：平日８時３０分～１７時１５分） 【フォーム】下記二次元コードからお申し込みください。（２４時間受付） ※受付完了メールが自動送信されますので、ご確認ください。 メールが届かない場合は申込みが完了していない可能性がありますので、保健相談センターまでご連絡ください。

調理・喫食の間、別室で保育士がお子さんをお預かりします！
お子さん用のオムツや飲み物などをお持ちください。

【　お問い合わせ先　】　榛東村保健相談センター　０２７９－７０－８０５２

回覧

ひとりで悩まず相談してください

12月10日は人権デーです。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

第78回 人権週間

12月4日～10日

人権に関する問題でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです。

いじめ、差別、虐待、セクハラ、配偶者やパートナーからの暴力、近隣間の騒音、
その他人権に関わる問題で悩みごとがあれば、人権擁護委員または下記まで。

みんなの人権110番

0570-003-110（ぜろ ぜろ みんな の ひゃく とお ばん）

こどもの人権110番（通話料無料）

0120-007-110（ぜろ ぜろ なな の ひゃく とお ばん）

法務局LINEじんけん相談

@linejinkensoudan　友達追加はこちらから▶

インターネット人権相談受付窓口

URL https://www.jinken.go.jp/

（パソコン、携帯電話、スマートフォン共通）

インターネット人権相談　検索

◆人権啓発デジタルコンテンツ　人権啓発デジタルコンテンツ　検索

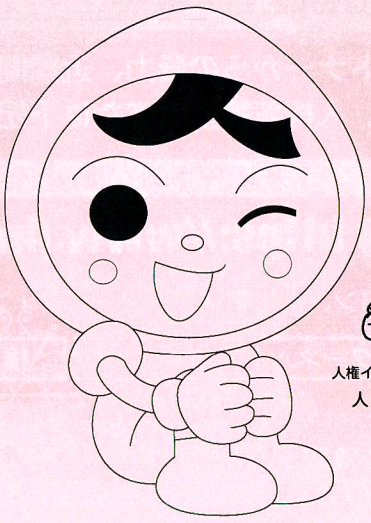
◆人権ライブラリー　人権ライブラリー　検索

前橋地方法務局・群馬県人権擁護委員連合会

人権相談所のご案内

市町村名	開設日	時　間	場　所
前橋市	12月4日(金)	13:30～15:30	中央公民館　508･510･511 学習室
渋川市	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市社会福祉センター (渋川ほっとプラザ)
／伊香保地区	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市伊香保公民館本館
／小野上地区	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市小野上行政センター
／子持地区	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市子持福祉会館
／赤城地区	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市赤城公民館
／北橘地区	12月3日(木)	13:00～15:00	渋川市北橘行政センター
榛東村	12月4日(金)	9:30～11:30	榛東村福祉センターささえの家
吉岡町	12月10日(木)	13:30～15:30	吉岡町老人福祉センター（会議室）

※どの相談所でも相談をうけることができます。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

**いじめ、体罰、セクハラ、
高齢者虐待など、
毎日の暮らしの中で起こる様々な
問題・悩み事を気軽に
相談してください。**

お問い合せ　各市町村窓口　前橋人権擁護委員協議会
前橋地方法務局人権擁護課　☎ 027-221-4466



人権パネル展 in 榛東

児童・生徒の人権ポスター、標語も展示します。

2026

守ろう！
あなたと私の人権を！

とき　2026年12月９日(水)～12月11日(金)　９：00～16：00
（最終日は9：00～14：00）

ところ　榛東村楽集センター TEL0279-54-0031

主催　人権を守る榛東の会
後援　榛東村・榛東村教育委員会・榛東村議会