

# 平井地区NEWS

## 2023.9.15号

みんなで、つくる。  
つながる、ひらい。

### > 注目 TOPICKS

1. 世界記憶遺産 上野三碑巡り  
～ 古からのメッセージ～

2. ハッ場ダム見学と天明の大災害の  
教訓から学ぶ旅

3. 短期講座『元気が出る呼吸法』

## 1. 世界記憶遺産 上野三碑巡り～古からのメッセージ～

参加者  
募集

<日 時> 令和5年10月19日(木)

センター平井 9時集合 13時40分頃解散

<場 所> 多胡碑 ⇒ 山上碑 ⇒ 金井沢碑

<定 員> 20名(先着順) \*バスで行きます

<参加費> 一人1,000円 \*昼食が出ます

<申込期間> 9月22日(金)～

高崎商科大学の熊倉浩靖  
教授が解説します!



## 2. ハッ場ダムの見学と天明の大災害の教訓から学ぶ旅

参加者  
募集

<日 時> 令和5年10月27日(金)

センター平井 8時集合 17時頃解散

<場 所> ハッ場ダム ⇒ 天明泥流ミュージアム・その他

<定 員> 20名(先着順) \*バスで行きます

<参加費> 一人2,000円 \*昼食が出ます

<申込期間> 9月22日(金)～

普段は見られないダムの  
内部を見学できます!



【申込方法】地域づくりセンター平井に電話 (Tel: 22-1240) または直接お申込みください。(受付時間:

日・祝を除く 8:30～17:00) ※雨天実施。運動靴や動きやすい服装などでご参加下さい。

【注意事項】新型コロナウイルス感染拡大状況により、やむを得ず中止することがあります。また、当日発熱がある方は参加をご遠慮ください。

### 3. 短期講座『元気が出る呼吸法』参加者募集！

深い呼吸ができるようになると、呼吸にまつわる沢山の筋肉が使えるようになり、姿勢が整い、すっきりお腹が目指せます。脳にも酸素が行きやすくなるので頭もすっきりし、自律神経が整うのでぐっすり眠れるようになります。さすることで血流やリンパの流れもよくなり体の可動域が広がります。ぜひお試しください。

<日 時> 令和5年10月26日(木) 14:00 開講  
11月10日(金)・17日(金)・24日(金)の  
各 14:00~15:15

※全4回の講座です

<場 所> 地域づくりセンター平井 2階 和室

<定 員> 15名(先着順)

<参加費> 無料

<インストラクター> I L I C O

<申込期間> 9月22日(金)~10月10日(火)

<申込方法> 地域づくりセンター平井に電話(Tel: 22-1240)または直接  
お申込みください。(受付時間: 日・祝を除く 8:30~17:00)

<持ち物> 枕またはバスタオル(ヨガマットがあればお持ちください)

<服 装> 動きやすい服装



### 『日本の話芸を楽しむ会』参加者募集中！

10月9日(月・祝)に『日本の話芸を楽しむ会』を開催します。  
まだ定員に空きがあります。無料ですのでお気軽にお申し込み下さい。  
お問い合わせは、地域づくりセンター平井(Tel: 22-1240)まで！

<日 時> 10月9日(月・祝) 13時30分開演

<参加費> 無料

<会 場> 仙蔵寺本堂(藤岡市西平井 202)

地域の課題・困りごとは、地域づくりセンター平井までお気軽にご相談下さい。

>直接のご相談 月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時まで ※不在の場合もございます。

>電話・FAXでのご相談 TEL: 0274-22-1240 FAX: 0274-22-7948 ※受付時間は上記を参照下さい。

>メールでのご相談 mail: hirai-k@city.fujioka.gunma.jp

カラーで見やすい「平井地区NEWS」は、地域づくりセンター平井HPからご覧になれます。  
タイムリーな情報も掲載しますので、ぜひご覧ください。 センター平井HPはこちら▶

