

高林公民館主催講座 参加者募集 (会場は高林公民館)

①春の寄せ植え講座

日時：5月24日(日)
 時間：10時～11時30分
 内容：春の花の寄せ植え
 講師：坂井 正栄 氏
 定員：30人(※応募者多数の場合は抽選、
抽選に漏れた方には電話で連絡をします。)
 対象：市民(※高林地区内優先)
 参加費：1,000円
 持ち物：スコップ・持ち帰り用袋
 ・ビニール手袋・上履き

申し込み



申込期限：5月8日(金)

②市民大学連携講座 全3回

「心もスッキリ！ボクシングエクササイズ講座」
 日時：①6月14日(日) ②6月21日(日)
 ③6月28日(日)
 時間：10時00分～11時30分
 講師：フィットネス・インストラクター
 加藤 朋子 氏
 定員：各20人(※応募者多数の場合は抽選、
抽選に漏れた方には電話で連絡をします。)
 対象：市民
 参加費：無料
 持ち物：ヨガマット(バスタオルでもOK)
 ・運動用上履き・汗ふきタオル
 ・飲み物

申し込み



申込期限：5月10日(日)

③高齢者学級「いきいき学級」

全5回

- ① 6月17日(水) 開講式 10時～11時30分
- ② 7月 3日(金) 移動教室 8時30分～17時
- ③ 9月 9日(水) ディスカン大会
10時～11時30分
- ④ 10月 8日(木) たかはやし保育園児との交流会
10時～11時30分
- ⑤ 12月 9日(水) 閉講式 10時～11時30分

※①開講式申込期限：6月3日(水)

④高林チャレンジ塾 (定員：各10人)

日時：①6月21日(日) 楽しい電子工作
 ②8月 2日(日) 簡単なプログラミングに挑戦
 ③9月20日(日) 楽しい電子工作
 時間：13時30分～16時00分
 対象：小学4年生から中学3年生まで
 参加費：各回500円程度
 持ち物：筆記用具・軍手
 ・飲み物・上履き

申し込み



申込期限：5月10日(日)

※①春の寄せ植え講座・②市民大学連携・③高齢者学級・④高林チャレンジ塾
 ○申込方法 QRコード又は電話、窓口にて(午前9時～午後5時 月曜日は除く)
 ○問い合わせ：高林公民館 (高林活力倍増センター) TEL 0287-68-0115

キリトリ

高林公民館主催講座申込書

参加希望の講座に○をつけてください。

- ① 春の寄せ植え講座 ・ ②市民大学連携講座 ・ ③高齢者学級 ・ ④ 高林チャレンジ塾

名前 _____

〒 _____ 那須塩原市 _____ 連絡先(携帯電話) _____

メールアドレス E-mail _____

第489号

倍センだより

令和8年4月20日

倍セン だより

高林地区人口()内は前月比
 男 2,909人 (-20人)
 女 2,652人 (-9人)
 合計 5,561人 (-29人)
 世帯 2,585世帯 (-3)
 令和8年4月1日現在

発行 高林公民館
 〒325-0108 那須塩原市箭坪 347-1
 TEL 68-0115 FAX 68-7105
 メールアドレス (E-mail)
kou-takabayashi@city.nasushiobara.tochigi.jp
 ※高林公民館 HP にて「倍センだよ」好きを、編
 をよりクリアな画像でご覧いただけます。



心豊かに 学び続けることのできるまち 那須塩原
 ~自分らしくたくましく 未来を拓く人づくり~
 Fun & Exciting Education in Nasushiobara



令和8年度 高林公民館職員紹介

さくらの花も咲き、若葉が芽吹きはじめ、
 過ごしやすい季節になりました。
 令和8年度もいろいろな講座をご用意
 しております。
 公民館でお待ちして
 います。

- 【館長】 深澤孝志
- 【係長】 須藤俊一
- 【用務員】 北条さち子
三塚智子



【社会教育指導員】三塚智子
 家庭教育支援事業、寄せ植え、市民大学、キラリ!! TAKABAYASHI
 ライフアップ講座、料理教室を担当します。みなさんと楽しく活動して
 いきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【前社会教育指導員 薄井美奈子】

大変お世話になりました。
 皆様のおかげで、楽しく充実した6年間を過ごすことができました。
 大好きな高林公民館とお別れするのは、後ろ髪をひかれる想いですが、次の勤務地の三島公民館でも
 明るく楽しく頑張ります。ありがとうございました。

【前地域支え合い推進員 鈴木史子】(社会福祉協議会)

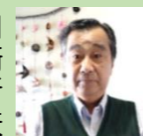
お茶のみ広場や田舎ランド百歳体操など、居場所作りや健康増進、見守り活動等で大変お世話になり
 ました。
 4月から母の介護をしながら、三島中学校分教室プリズムでお手伝いをします。
 健康第一、お元気で過ごして下さい。ありがとうございました。

施設管理(シルバー人材センターから派遣)

曾田道夫



田崎行夫



坂上功一



菅野泰久





令和8年度

高林公民館事業

※日程・内容等が変わることがあります。御了承ください。



令和8年4月15日 現在

講座名	とき	内容	時間	対象
高齢者学級 (いきいき学級) (全5回)	① 6/17(水)	開講式	午前10時~11時30分	地区内高齢者 (各回募集)
	② 7/3(金)	移動教室	午前8時30分~午後5時	
	③ 9/9(水)	ディスコン大会	午前10時~ 11時30分	
	④ 10/8(木)	たかはやし保育園児との交流会		
	⑤ 12/9(水)	閉講式		
いきいき百歳体操 (全30回)	4月~3月 (毎週水)	いきいき百歳体操	午前10時~ 11時30分	市民
	※1月・8月を除く	かみかみ体操		
高林チャレンジ塾 (ICT・ものづくり教室)	① 6/21(日)	楽しい電子工作	午後1時30分 ~4時	地区内 小学4年生~中学 3年生対象
	② 8/2(日)	プログラミングに挑戦		
	③ 9/20(日)	楽しい電子工作		
子ども教室 (わくわく体験楽好)	① 7/30(木)	夏休み木工教室	午前・午後	地区内児童・生徒
	② 10・12月	クッキング教室	午後	
	③ 12/26(土)	書初め教室	午後3時~5時30分	
家庭教育支援事業 (高林中・高林小・青木小)	6月~1月	親子ものづくり教室・移動教室等		地区内小中 学校PTA
寄せ植え教室 (全2回)	① 5/24(日)	春の花の寄せ植え	午前10時~ 11時30分	地区内住民優先 (各 回募集)
	② 11/28(土)	冬の花の寄せ植え		
心もスッキリ! ボクシングエクササイズ講座 (市民大学講座) (全3回)	① 6/14 (土)	ボクシングエクササイズ講座	午前10時~ 11時30分	市民
	② 6/21 (土)			
	③ 6/28 (土)			
キラリ!!TAKABAYASHI ライフアップ講座part5 (全4回)	① 8/1(土)	①釜の蓋まんじゅう	午前9時30分~正午	地区内住民 優先
	② 9月	②普通救命講習(仮)	午前	
	③ 10/10(土)	③プランターボックス	午前9時30分~正午	
	④ 12/19(土)	④お楽しみに	午前	
料理教室 (全2回)	① 12/5(土)	お楽しみに	午前10時~午後1時	地区内住民 優先
	② 12/12(土)	お楽しみに		
スマホ講座 (全3回)	1~2月 (全2回)	高齢者のためのスマートフォン操作方法等の講座	午前	・地区内高齢者 ・公民館利用団体

ソフトボール大会の開催

第50回高林地区分館対抗ソフトボール大会を開催します。

主催 高林公民館
 共催 高林地区自治公民館連絡協議会
 期日 令和8年6月7日(日) [雨天中止]
 ※天候判断 午前6時30分
 場所 高林中学校
 集合 午前8時
 開会式 午前8時15分
 試合開始 午前8時30分



高林地区ソフトボールナイター (ソフトボール大会に向けてのウォーミングアップに。)

主催 高林公民館 共催: 高林地区ソフトボール愛好会

- 会場 高林中学校夜間照明グラウンド
- 開催期日 5月次の日 午後7時~9時
①5/16※体育祭が雨で5/17に順延の際は中止 ②5/23 ③5/30
- 対象 高林地区内に在勤在住の方(高校生以下を除く)で、個人でも分館単位でも参加可
- 試合方法 当日参加者によりチーム編成をし、試合を行う。
- 参加費 無料
- 申込方法 事前申し込みは不要です。各回ともに、直接会場に集合
- その他
当日の天候判断は、午後6時以降に高林公民館 68-0115 にお問い合わせください。



「いきいき百歳体操」やっています。



高林公民館では、毎週水曜日(8月・1月は除く)に百歳体操を行っています。午前10時から11時30分、井戸端会議をしながらゆっくりと行っています。申込はいりませんので、お気軽に自分のペースでご参加いただけます。

一度公民館に来てみませんか。
※都合により中止の場合がございますので、初めての方は高林公民館(68-0115)までご連絡ください。



「いきいき百歳体操」とは、
2002年に、高知市で開発された高齢者向けの介護予防運動で、イスに座ってゆっくりと体を動かしたり、背もたれを使ってストレッチしたりと、簡単にできる体操です。



公民館フリースペース~どなたでもご利用できます~

利用可能時間 ▶9時から最終の貸館利用まで 夜間の貸館がない場合 18時30分で閉館
夜間の貸館がある場合 最長で22時まで

※その他都合により、開館時間が変更になることがあります。

▶小学生、中学生の場合、17時までの利用とします。なお、保護者の同伴又は保護者の迎えがある場合はこの限りとしません。

▶他人に迷惑を及ぼす行為や危険な行為をしないこと

