

高木総合センターだより



高木総合センターホームページ

令和6年(2024年)6月号

姫路市立高木総合センター

所在地:姫路市花田町小川553番地2

TEL(079)253-7461・FAX(079)253-7465

6月の行事予定 (予定は都合により変更になる場合があります。)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1	2 日本語教室
3 スマホ講座	4	5 スマホ講座 外国人生活支援相談・	6 百歳体操 高齢者の集いと 喫茶	7	8 法律相談	9 料理講座 書道講座 日本語教室
10 スマホ講座	11	12 スマホ講座 外国人生活支援相談・人権講演会 ベトナム語教室	13 百歳体操 自力整体	14 外国語教室	15	16 日本語教室
17 スマホ講座	18	19 スマホ講座 外国人生活支援相談・法律相談	20 百歳体操 癒しの絵手紙講座	21	22	23 書道講座 日本語教室
24 スマホ講座	25	26 スマホ講座・外国人生活支援相談 ベトナム語教室	27 百歳体操 癒しの絵手紙講座	28 外国語教室	29	30 日本語教室

自力整体 (気を補い、気を巡らす)

日頃使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめ脱力させる究極のセルフマッサージです。

日時: 令和6年6月13日(木) 午後2時~1時間程度

場所: 高木総合センター 2階 会議室

講師: 藤尾 知恵さん

参加料: 無料(申込不要)



※靴下(あれば5本指靴下)と大きめのタオル、ヨガマット(持っている方のみ)をご準備して下さい。

お仕事をお探しの方へ

「ハローワーク姫路求人情報(フルタイム・パート)」(姫路公共職業安定所発行)の最新情報が、毎週月曜日午後に高木総合センターに届きます。

高木総合センターにて配布しておりますので、必要な方は申し出ください。

人権講演会を開催します

高木総合センターでは年間数回の人権講演会を開催しております。姫路市人権啓発指導員の高坂先生をお招きし今、私たちのくらしで起こっている差別的な話題や言動などについてのご講演をいただく予定です。是非ご参加ください。

とき 令和6年6月12日(水) 午後6時30分から午後7時30分ごろまで

ところ 高木総合センター 2階会議室

内容:講師 姫路市人権啓発指導員 高坂 英樹 先生

:演題 『マイクロアグレッションと私たちのくらし』

スマートフォン講座の開催について

昨年度に引き続き令和6年6月からスマートフォン講座を始めます。

姫路市において『姫路ライフ・デジタル戦略』に基づき“姫路版スマートシティ事業”の一環としてデジタル化を推進しています。スマートフォンで電話だけではもったいないですよ。いろいろな便利な機能もたくさんあるスマートフォンの使い方が分からない方は、この機会に是非受講していただけたらと思います。申し込み方法は下記の申込書を高木総合センターに提出してください。

ご不明な点等ございましたら高木総合センターまでお問い合わせください。

記

1. 開催日時:毎週月曜日と水曜日(週2回) 午前10時00分～午前11時30分

前期と後期(各10回) 各期参加者は10名程度

2. 日程:前期 令和6年6月3日(月)・5(水)・10(月)・12(水)・17(月)・19(水)

24(月)・26(水)・7月1日(月)・3(水)

全10回

後期 令和6年7月17日(水)・22(月)・24(水)・29(月)・31(水)

8月5日(月)・7(水)・19(月)・21(水)・26(月)

全10回

※実施予定日は天候や講師の都合などにより変更することがあります

3. 場所:高木総合センター 1階 デイサービスルーム

4. 講師:株式会社サンソフトの派遣講師

5. 参加費:無料(テキスト希望者は別途テキスト代が必要)

Wi-Fi等の通信設備はありません(通信費等は各自負担)

キ リ ト リ

講座名	スマートフォン講座 (前期・後期)		
氏名		機器	各自持ち込みのみ
住所・連絡先	住所	
	電話 (.....)	
	(携帯) (.....)	