

# ほっとふれあい館



題字 菅原愛子氏

2024. 3 月号

TEL, FAX, 079-238-6815 休館日は月曜日 姫路市広畑区本町1丁目53

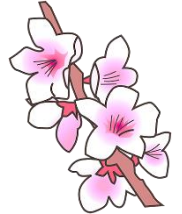
## 春がきた



二十四節気では『啓蟄』『春分』と心ウキウキする言葉が続き、ようやく厳しい寒さから解放されそうな3月を迎えます。

さて、今年度の公民館の講座も残りわずかとなりました。4月からの受講に向けて、講座の見学はいかかでしょうか。

お待ちしています！



### 教養講座

# 自分の身を守る 身近な防災のはなし&心肺蘇生

日時：3月10日（日）10時から

場所：ほっとふれあい館

講師：伊賀 勝章 氏（飾磨消防団広畑分団）

内容：いつ起きるかわからない災害に対応するために、知識と技術が必要です。

いつしますか？今でしょう！

※どなたでもご参加いただけます。



### ♪ほっとふれあい日和♪

No. 46  
作・絵 みぞぐち りか



もちろん洗い終わらない日もありす(笑)

東日本大震災（3月11日）の日が近づいてきました。

あれから13年。災害への備えは十分できていますか？

播磨地方でも大きな地震がありました。昭和59年5月30日、姫路で震度4の揺れ。山崎断層系の暮坂峠断層の活動で発生したものと考えられています。かなり揺れたので覚えておられる方もいると思います。

私は、ちょうど運動場で体育をしていて、裏山が「ゴー」と鳴ったことを覚えています。

# 講座予定



月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
3	教養講座	10日(日) 10:00~	身近な防災のはなし& 心肺蘇生	伊賀 勝章 (飾磨消防団広畑分団)	自由参加
	地域講座	10日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ	溝口 理賀	登録会員
	地域講座	14日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	15日(金) 9:30~	ふれあい15日会	八尾 謠子	登録会員
	地域講座	26日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	登録会員
	地域講座	1・3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員
月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
4	教養講座	28日(日) 10:00~	身近な法律のはなし	黒津 美智子	自由参加
	地域講座	6日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	11日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	19日(金) 10:30~	リコーダー演奏会	アマービレ	広畑小 3年生
	地域講座	1・3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員

## 元気長生き体操

人気の「元気長生き体操」が4月から、毎月第一土曜日 10時から行われることになりました（ただし、都合で中止、変更になることがあるので公民館だよりをよく御覧ください。）

健康な生活を送るには、適度に身体を動かすことが重要です。心地よく運動することで免疫力が高まるとも言われます。草野先生の指導は、決して無理をせず、ゆっくりとじわじわと手足を動かしていくので、高齢の方にもびったり！



ひとりでも多くの参加をお待ちしています。  
一度、見学にお越しください！



はい、息を止めずに  
「1, 2, 3…」あと少し！