

増位公民館だより

No.156 令和6年4月号

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

休館日 月曜日、年末年始

年度変わりの4月です。新しい学校や職場で期待に胸を膨らませたりドキドキしている方も多いと思います。何も変わらなくても何となくワクワクする季節ですね。

さて、公民館でも令和6年度の講座が始まります。教養講座と地域講座は先月号の便りでご紹介しましたが、文化的技能や生きがいにつながる趣味を深める講座として14の文化講座があり、既に多くの方が受講しておられます。この機会に何か始めてみませんか。細かい内容や日時は公民館へお尋ねください。

文化講座一覧

	講座名	開設日時		講座名	開設日時
1	中高年らくらく3B体操	1・3(火)午後	8	パソコン(中級)	2・4(木)午前
2	太極拳	2・4(火)午前	9	民謡	2・3・4(木)午後
3	絵手紙	1・3(水)午前	10	三味線	2・3・4(木)午後
4	日本民謡・舞踊	1・3(水)午後	11	フラダンス	1・3(金)午後
5	社交ダンス	1・3(水)午後	12	フラダンス	2・4(金)午前
6	ウクレレ	2・4(水)午後	13	パソコン(初・中級)	2・4(金)午後
7	歌謡・カラオケ	1・3(木)午後	14	伝筆	4(土)午後

4月の教養講座

スマートフォン 体験・入門講座

・日時 4月26日(金)午後1時30分～3時

・講師 川上 卓也さん(スマホアドバイザー)

・内容 スマートフォンの説明、実機の体験や

スマホ決済などスマートフォンの入門講座。

・募集定員 20名(先着順) ※事前の申し込みが必要です。締切り 4月21日。



4月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：4月2日、16日 午前10時～
9日、23日 午後1時30分～

指導：藤田副会長

内容：続けることでバランス能力がつき、階段の上がり下がりや立ちすわりの動作が楽に行えるようになります。



子ども日本舞踊

日時：4月6日(土)
午前10時～11時

講師：鵬扇寿治先生(鵬扇流師範)

内容：日本舞踊を通じてからだと心の成長を促し、豊かな表現力を育みます。



生活楽学教室

懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ

日時：4月12日（金）

午後1時30分～3時

講師：井垣 美奈さん（ルーチェ音楽療法&リトミック音楽療法士）

内容：電子ピアノの伴奏に合わせて、季節の童謡や唱歌・昭和歌謡を歌ったり、体を動かしたりして脳トレ運動を行い、心身をリフレッシュします。



移動児童センター なかよしランド

日時：4月18日（木）

午前10時～12時

対象：小学校就学前の幼児と保護者

講師：移動児童センター職員

内容：おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、ミニシアターなど



折り紙教室

日時：4月20日（土）

午前10時～11時30分

講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会講師）

内容：季節にあった折り紙をおります。

材料費：100円



健康づくり教室

ストレッチ体操で健康づくり

日時：4月25日（木）

午後1時30分～3時

講師：柴田 百代さん（あい・B・C

ストレッチ代表）

募集定員：20名（先着順）

用意：上靴、敷物（バスタオル可）

4月の「子供クッキング教室」は13日(土)午前9時30分～12時30分です。

4月の増位地区各種事業のご案内

社協増位支部「ふれあい給食」

☆4月のふれあい給食は、1日（月）です。
※給食は、午前11時30分までに登録者宅へお届けします。150円と引き換えにお受け取りください。

白国公会堂「百歳体操」

主催：白国老人クラブ

指導：松岡会長

日時：毎週木曜日

午前10時～



社協増位支部「ふれあいサロン」

お持ち帰り形式で行います。校区内の方は、どなたでも参加できます。参加費は100円です。数量に限りがありますので、無くなり次第終了します。

囲碁ボールサロン 4月5日（金）白国公会堂

いきいきサロン 4月18日（木）白国公会堂

増位新町・本町サロン 4月19日（金）野里マツヨリ集会室

白国サロン 4月22日（月）白国公会堂

※時間はいずれも午前10時～11時30分。

※校区外の方は、参加をご遠慮ください。

