谷外公民館だより ３月号

〒671-0219 姫路市飾東町豊国６３－１ TEL/FAX:079-252-3257 Email:tanisoto@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

開館時間:午前9時～午後5時　休館日(3月):土、日、祭日　休館日(4月以降):毎週月曜日と年末年始　４月からFree Wi-Fiが利用できます

★谷外公民館は、地域の皆様 特に、近隣にお住いの皆様のご理解とご協力のもと、大規模改修工事を終え ４月１日から業務を再開いたします
★3月31日(日)10:00-15:00の間、大規模改修工事完工後の披露のため臨時に開館する予定です

令和6年度　講座のご案内(開催日時は変更になる場合があります　毎月の公民館だよりでご確認をお願いします)

事業名	教室名	ねらい	対象者	講師名	開催日/時間	費用
地域講座	スマートフォン教室	携帯の便利さや楽しさ・安全な使用方法	全年代	兼松コミュニケーションズ	第4火曜日/13:30-	無料
	子ども支援教室	なかよしランド 子どもたちが"遊び"を通してルールや思いやりを学ぶ	就学前の子どもと保護者	移動児童センター	第2木曜日/10:00-	
	介護予防教室	心や体の機能を維持し、自立した生活を送るための知識や知恵を学ぶ	全年代	花田・城山地域包括支援センター	6月・9月・11月・2月 第2水曜日/10:00-	
	健康歌声サロン教室	音楽脳トレや体操及び楽器を使ってフレイル予防や健康維持を図る		水砂　恵　講師	第3日曜日/10:00-	
	整体医療教室	健康を正しく学び(頭痛、腰痛、関節痛や筋肉痛などの要因を学ぶ)体を動かす		小林　優二　講師	第4日曜日/10:00-	
	歌ってウエルネス教室	歌うことを基本としながら、音楽回想療法で脳の活性化を図る		中島　望　講師	第3水曜日/10:00-	
文化講座	歌謡(カラオケ)　講座	暮らしを彩るさまざまな文化的技能や生きがいにつながる趣味を深める講座です 講座生による自主管理・自主運営です 講座生の受講料で運営されています　詳細は開講日に直接見学に来られるか、公民館へお問い合わせください	全年代	織田　るみ　講師	第2・第4水曜日/10:00-	
	茶道　講座			山本　多麻枝　講師	第2・第4水曜日/ 9:00-	
	フォークダンス　講座			干谷　巧　講師	第1・第4木曜日/ 10:00-	
	民謡　講座			須々木　晴美　講師	第1・第3木曜日/ 13:00-	
	書道　講座			秋武　白圭　講師	第2・第4金曜日/ 9:30-	
	3B体操　講座			長谷川　眞佐子　講師	第1・第2・第4金曜日/ 13:30-	
	詩吟　講座			上田　賀林和　講師	第1・第2・第3水曜日/ 19:00-	
	レザークラフト　講座			本岡　千鶴　講師	第2土曜日13:30-	
	ハワイアンフラ　講座			小坂　優季子　講師	第2・第4土曜日/ 10:15-	
社会福祉協議会	谷外ふれあいサロン	健康歌声サロンと整体医療教室と併催 飲物と菓子を用意しています	全年代	水砂　恵　講師	第3日曜日/10:00-	100円
				小林　優二　講師	第4日曜日/10:00-	
公民館独自	学校園への開放	今年度からの試みです 主に中学生以下に図書室・会議室・和室・調理室を開放します **Wi-Fi環境下**＊で自学習の場として利用してください　一般の方も利用可能です	主に中学生以下(学習や遊びのボランティアも募集)の幼児、園児、児童、生徒とその保護者　**注)学童保育の場ではありません**		第3土曜日 10:00～16:00	無料

＊学校貸与端末は、接続手続きなしで利用できます。又、違法性、犯罪性の高いサイト、フィッシングやアダルトサイト系には閲覧制限が設けられております