姫路市立砥堀公民館　第３８３号 2024年2月号（令和６年）　＊今年はどっち向いてホイ？

2月号　砥堀公民館だより

〒６７０－０８０２　姫路市砥堀１１５２－１　電話・ＦＡＸ　０７９－２６４－６４２３

【２月度　教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 健康教室 健口づくり大作戦 ～オーラルフレイルを予防しよう～	三輪　望里 先生	お口の健康は身体の健康の第一歩です。ささいなお口のトラブル（オーラルフレイル）を見逃さないようにしましょう。口腔体操にもチャレンジ！	２日（金） 13:30～	第１・２ 会議室
地域講座 コーヒー焙煎教室	高濱　御栄 先生	生豆から自分で焙煎して抽出し飲み比べします。毎回出来上がり違うことに驚愕。 ＊欠員が出次第追加募集とします。	３日（土） 13:30～	料理実習 室
定員に達しましたので会員様向けのご案内とします。現在募集はしておりません。				
地域講座 パソコン教室	岩本　勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	１４日（水） ２１日（水） 12:30～	第２会議 室
地域講座 男の料理教室	高濱　御栄 先生	男性も調理に腕を奮います。 季節感のある料理の実習です。 6月、9月、11月、2月の年4回開催します。材料費８００円／回 見学ご自由、途中入会可です。	２３日（金） 10:00～	料理実習 室
地域講座 健康教室 笑いヨガ	小島　恵美 先生	ヨガに笑いの要素を取り入れます。楽しく元気に！ 定員にまだ空きがありますので一度見学に来られませんか？	２５日（日） 10:30～	第１・２ 会議室

【３月度　教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 一般教養 だまされないで！ 悪質商法！	久内　和子 先生	後を絶たない詐欺商法。防ぐ手立を考えましょう。最近の相談事例や契約の知識、クーリングオフ制度などを紹介します。	２２日（金） 13:30～	第１・２ 会議室
地域講座 女性の料理教室	高濱　御栄 先生	料理の一工夫、新しい調理法など毎回ヒントがあります。 楽しみながら学びましょう！ 年会費4，000円（5,7,10,12,3月の５回） 定員にまだ空きがあります。	７日（木） 10:00～	料理実習 室
地域講座 パソコン教室	岩本　勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	１３日（水） ２０日（水） 12:30～	第２会議 室

２月の社会福祉事業　ご案内

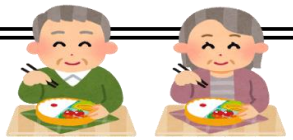
♥なかよしランド　2月1日(木)14:00～

＊「しまうまぐるぐる」のシアター、体操、季節のわらべ歌、おもちゃでの自由遊びなど。

♥はあとくらぶ砥堀　2月20日(火)10:00～　市立砥堀公民館第１，２会議室

＊リトミックです。詳しいことは地域の民生児童委員に相談してください。

♥ふれあい給食　2月15日(木)11:30～　市立砥堀公民館第3会議室



＊詳しいことは地域の民生委員に相談してください。

＊紙面の都合上「小学校だより」は割愛しております

月間トピックス

教養講座　しめ縄作り教室　～お正月に備えてごぼうやリースを作ろう～

１２月１０日（日）にありました。今年も盛況で定員２０名を超える人員での開催となりました。ごぼうと呼ばれているしめ飾りを作るには、３人がかりです。ワラをねじ込んでいくのに力が要ります。とは言え、ワイワイ言いながらの楽しい作業でもあります。今回はしめ縄に付けるウラジロも用意させていただきました。お正月までうまく保存できたでしょうか？令和６年度も開催しますので、こぞってのご参加お待ちしております。

まずはワラを選別

３人で力を合わせて

ワイガヤの楽しいひととき

先生持参の見本群　リースも様々

完成品、これにウラジロを付けます

教養講座　折り紙教室　～令和６年の干支「辰」を作ろう～

１２月１４日（木）に開催されました。今回は干支の「辰」を折りました。開催前から公民館に見本を見るにつけ難しそうな感じでしたが、実際折ってみるとやはり手こずりました。アタマの部分のヒゲや足（それぞれ折って貼り付け）は、思ったような感じにならなくて苦労されていた方もおられたようです。完成品は自分なりに出来上がって皆さん満足されていました。

令和６年度も干支を折ることになると思いますが「未」はどんなものになるか今から楽しみです。お気軽にご参加ください。

いつもより多くご参加いただきました

足はうまく折らないと立ちません

文化講座　編み物教室西尾先生ご退任

１２月１９日でご退任となりました。砥堀公民館設立以来３０年の長きに渡ってお世話をいただきました。教室は当初２０名弱からスタートし、多少の出入りはあったものの概ね一定数を保ちながら和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい教室でしたとのことです。

公民館では作品展や子どもたちとの手芸教室など思い出が多いと話されていました。「昔は若かったからこそできたのかな？」と御謙遜でしたが、まだまだお元気です。ただ、昨今手編みという根気の要る作業に人は集まらなくなりました、と話されてもおられました。公民館活動からは一旦退かれますが、地域でのご活躍はまだ続けられると思います。西尾先生、本当にありがとうございました！

＊編み物教室は閉講となります。

3B体操教室　生徒募集中！

３Ｂとはベル、ベルター、ボールの道具を指します。
これらの道具を使い、音楽に合わせて体操します。
年齢を問わずどなたでも参加できます。
体操によって内臓や筋肉を鍛えることにつながります。
定期的に動かせる機会を設けて健康を保ちましょう！
毎週第１、２、３火曜日　10:00～11:30　第３会議室

3月17日(日)臨時休館します

北東部ブロック交流発表会のため、3月１７日（日）は休館します。皆様にはご迷惑、ご不便をおかけします。