







# 4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

## 【4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 フレイル予防PART3 	北地域包括支援センターの皆さん	フレイル予防の講座も連続3回目となります。包括さんもこれまで以上に力を込めて指導してくれますよ。楽しく学びましょう！	26日(金) 13:30~	第1・2 会議室
地域講座 ふれあい教室 グランドゴルフ大会 	村瀬浩三様 仁豊野老人会長 村瀬汎昭様 上砥堀ふれあいの会会長	スポーツを通じて健康に！日頃の練習の成果を発揮してください。公民館長杯春季大会です。	20日(土) 9:00~	上砥堀運動場
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？に答えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	10日(水) 17日(水) 12:30~	第2 会議室
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？	28日(日) 10:30~	第1・2 会議室

## 【5月度 教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 城跡研究教室 ~古代の山城を訪ねて~ 	飯塚 啓 先生	前回好評の内に終えた新しい講座です。令和6年度からは年2回、5月と1月になります。今回は白旗城他について学びます。	12日(日) 10:00~	第1・2 会議室
教養講座 植物教室 題材さくら 	家永 善文 先生	令和6年度も開催します。日本の国花はなんでしょう？造幣局通り抜けのさくらは？たくさんのさくらについて学んでいきます。	19日(日) 10:00~	第1・2 会議室
地域講座 コーヒー焙煎教室 	高濱 御栄 先生	生豆から煎り具合を変え焙煎、抽出し挽きたてを飲み比べします。毎回出来上がりが違うことに驚愕。 <small>*地域の方限定で参加者1名を募集中</small>	4日(土) 13:30~	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？に答えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	8日(水) 15日(水) 12:30~	第2 会議室
地域講座 女性料理教室 	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3,200円(5,7,10,12月の4回) 定員にまだ空きがあります。	9日(木) 10:00~	料理実習室
地域講座 歴史教室 	黒田美江子 先生	令和6年度も開催します。大河ドラマ「光る君へ」の時代を探求します。 年3回5, 7, 10月開催	28日(火) 13:30~ <small>*日程調整済みです</small>	第1・2 会議室

\*社会福祉事業は裏面に記載しております。紙面の都合上「小学校だより」は割愛しております

# 4月の社会福祉事業 ご案内

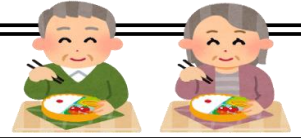
♥なかよしランド 4月4日(木)14:00～ 市立砥堀公民館第1, 2会議室

\* 「はらべこあおむし」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 4月16日(火)10:00～ 市立砥堀公民館第1, 2会議室

\* みんなと遊んで話そう。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 4月18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。

## 月間トピックス

### 教養講座 健康教室 ～オーラルフレイルを予防する～

2月2日(金)に開催されました。保健所健康課に在籍の歯科衛生士「三輪望里様」にお話をいただきました。お口の健康について日常生活の注意点、今後取り組む必要のある実践ポイントを整理して説明いただいたことで各自の行動につながる講演となりました。

またオーラルフレイルのセルフチェック表による自己採点や口腔体操(パタカラ体操)や唾液腺マッサージを行うなど内容盛りだくさんでした。



歯磨き、口の運動にも加え定期的に歯医者へGO!

### 令和6年度教養講座年間事業のご紹介

内容について検討中のものもありますが、ご自身に関係がありそうな事業への積極参加をお願いします。

令和6年度「教養講座」年間計画表(予定)

月	注	内 容	講師 (敬称略)	講師肩書等	共催 等	月	注	内 容	講師 (敬称略)	講師肩書等	共催 等
4	⑤	フレイル予防Part3 4月26日(金) 13:30～	上山 良江 他数名	北地域包括支援セン ター	女性団体(婦人会 等)・ 老人クラブ	10	②	人権学習 子どもの人権 10月20日(日) 10:00～	藤戸あゆ美	砥堀小学校長	自治会・女性団体 (婦人会等)・老人 クラブ・PTA・子ど も会
5	⑨	城跡研究教室 古代の山城学習 5月12日(日) 10:00～	飯塚 哲	元高校教師	女性団体(婦人会 等)	11	⑨	植物教室 題材 (秋の)七草 11月17日(日) 10:00～	家永 善文	元姫路科学館館長	女性団体(婦人会 等)
5	⑨	植物教室 題材 さくら 5月19日(日) 10:00～	家永 善文	元姫路科学館館長	女性団体(婦人会 等)	11	⑥	親子工作 クリスマスリースを作ろう 11月24日(日) 10:00～	遠藤治三郎	姫路ストロー工作愛 好会	PTA・子ども会
6	⑩	スマホ教室 スマホを安心、安全に使おう 6月9日(金) 14:00～	兼松コミュ ニケーション ズ	携帯販売代理店	自治会・老人クラブ 女性団体(婦人会 等)	12	⑨	折り紙教室 12月12日(木) 13:30～	西川 康江	日本折り紙協会講師	
6	⑨	防災教室 防災図演習 6月14日(金) 13:30～	危機管理室		自治会・老人クラブ 女性団体(婦人会 等)	12	⑨	しめ縄教室 12月15日(日) 9:30～	甲良 寿子 安平 絃子	藤工芸講師	女性団体(婦人会 等)
7	⑥	親子工作 備長炭電池、手作りモ ーターを作ろう 7月26日(日) 10:00～	関西電気保 安協会		PTA・子ども会	1	⑨	城跡研究会 古代の山城学習 1月14日(日) 10:00～	飯塚 哲	元高校教師、公民館 館長	女性団体(婦人会 等)
7	⑥	夏休み研究教室 瀬戸内海の自然と 生きものたち 7月31日(水) 10:00～	水族館職員	姫路市立水族館	PTA・子ども会	1	⑥	親子ドローン教室 1月19日(日) 10:00～	オススメ 東口 宜弘	ドローン操縦士	PTA・子ども会
8	⑨	国際理解出前講座 対象国中国 8月9日(金) 13:30～	ウ コウ コウ	姫路市文化国際交流 財団	PTA・子ども会	2	⑨	大人の工作教室 2月14日(金) 13:30～	オススメ 遠藤治三郎	姫路ストロー工作愛 好会	女性団体(婦人会 等)
8	⑨	植物教室 題材 染料植物いろいろ 8月18日(日) 10:00～	家永 善文	元姫路科学館館長	女性団体(婦人会 等)	2	④	健康教室 あなたはホントに健康? 2月7日(金) 13:30～	中央保健セ ンター職員	中央保健センター北 保健福祉サービセ ンター連携	女性団体(婦人会 等)
9	⑦	防災教室 避難所体験 9月8日(日) 10:00～ *講座後に非難訓練と消防訓練	坂本 信嘉 三輪 昌弘	姫路東消防団 砥堀分団長	自治会・女性団体 (婦人会等)・老人 クラブ	3	⑨	食育教室 子どもスイーツ作り 3月23日(日) 10:00～	オススメ 高濱 美栄	管理栄養士	PTA・子ども会
						3	②	一般教養 苜野地区特任学級の今 3月30日(日) 10:00～	橋本 栄	元学校長	PTA・子ども会・ 女性団体(婦人会 等)

※ 注 ※ ①地域課題 ②人権学習(必須) ③福祉・ボランティア ④健康 ⑤高齢者  
⑥学社連携事業 ⑦防災(必須) ⑧国際理解 ⑨一般教養 ⑩デジタルバイド ⑪その他