第363号　令和6年2月

高岡公民館だより

発行所　姫路市立高岡公民館
姫路市東今宿5丁目3番40号　Tel·Fax 295-9433　　月曜日 休館

令和6年度の文化講座 講座生の募集開始！

文化講座は、公民館の主催講座の一つで、暮らしを彩る様々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。高岡公民館には22の文化講座があり、各講座は、講師や代表者を中心に講座生が自主管理・自主運営しています。

新年度の講座への参加・見学の申込みを開始します。**詳しくは、裏面の講座生募集一覧**をご覧ください。

パソコン・ワープロ教室

手編教室

ーからはじめる中国語教室

着付と日常マナー教室

2月の講座案内

歴史教室　**定員40名**（先着順）
「光源氏のモデルといわれる藤原道長」
※2024年NHK大河ドラマ「光る君へ」
2月9日（金）13時30分～15時00分
講師　歴史研究家　菅原　美文　先生

2024年 NHK 大河ドラマ「光る君へ」は、平安中期にのちに世界最古の長編小説といわれる「源氏物語」を生み出した、紫式部の人生を描きます。

1月から3月までの歴史教室では、菅原先生に「源氏物語」について講義していただきます。今回は2回目の講座になります。源氏物語の主人公の光源氏は、架空の人物ですが、さまざまな実在する人物をモデルとする説がとなえられています。平安時代の最高権力者、藤原道長もその一人です。

いきいき教室　**定員20名**（先着順）
「脳トレパズル」
～脳トレパズルで脳をリフレッシュしましょう！～
2月15日（木）13時30分～15時00分
講師　元中学校長　平位　隆昭　先生

パズルを解く楽しさと達成感を体験していただけたらと思います。今回は、「タングラムパズル」3回目に挑戦していただきます。

「タングラムパズル2題」「砂時計パズル3題」「4次サイコロパズル」「5次ナンプレパズル」の予定です。

タングラムは、前回のTパズルと同じツールです。あれば、お持ちください。（平位　隆昭）

・持ち物…ハサミ、筆記用具、電卓、
タングラム（前回受講者のみ、なくても大丈夫です）

教養講座（福祉）　**定員40名**（先着順）
「フレイルを知って健康寿命をのばそう！」
2月16日（金）13時30分～15時00分
講師　姫路市在宅医療・介護連携支援センター看護師　東　純子　先生

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、健康と要介護状態の間のような状態を意味します。平均寿命が延び、高齢期を迎えてからの期間が長くなっている今、健康で生き生きと暮らすことができる期間＝健康寿命を延ばすことが大切です。フレイルについて知り、適切な取り組みを行うことで健康寿命を伸ばしましょう。（東　純子）

※この講座は、高岡地区老人クラブと共催で実施します。

子ども教室　***応募ありがとうございました！***
「茶道教室」
2月4日（日）10時00分～11時30分
講師　文化教室講師　吉田佐百合　先生

小学校を通じて配布した募集チラシで定員を満たす応募がありましたので、募集を締め切りました。

どの講座も事前申込みが必要です！
受付　公民館窓口・TEL079-295-9433
※申込み後にキャンセルされる場合は、必ず連絡をください。

令和6年度　文化講座の講座生募集一覧

No	講座名(流派)	講師名(代表者名)	開催曜日	時　間	募集人数
1	コーラス(高岡それいゆ)	高宮　久子	火曜日(第1･3週)	10:00～12:00	10人
2	手　編①	白木　陽子	火曜日(第1･2･3週)	10:00～12:00	5人
3	手　編②	〃	〃	13:00～15:00	
4	絵　画(詩風会)	高田　博	火曜日(第2･4週)	9:00～12:00	3人
5	パッチワーク	桝田　美恵子	水曜日(第1･3･4週)	9:00～12:00	4人
6	茶　道①(裏千家)	髙田　宗聡	水曜日(第1･3週)	9:30～12:00	3人
7	茶　道②(裏千家)	〃	〃	13:15～16:00	3人
8	大人のピアノ①	高宮　久子	水曜日(第1･3週)	13:00～15:00	2人
9	大人のピアノ②	〃	〃	15:00～17:00	
10	健やかエクササイズ	川飛　淳子	水曜日(第1･2･3週)	13:30～14:30	2人
11	ワープロ･パソコンB	荻野　ちあき	木曜日(第1･2･3週)	13:00～15:00	5人
12	料　理	高濱　御栄	木曜日(第3週)	10:00～13:00	4人
13	着付と日常マナー(装道)	吉間　久美	木曜日(第1･3週)	10:00～12:00	10人
14	中　国　語	宋　　毳	木曜日(第1･2･3週)	10:00～11:30	9人
15	パソコンB	一井　健二	木曜日(第1･2･3週)	19:00～21:00	10人
16	パソコンC	〃	木曜日(第1･3週)	13:30～15:30	
17	リコーダー(アマービレ)	石田　紀子	金曜日(第1･3週)	10:00～12:00	1人
18	リコーダー(ビアンコ)	木村　桂子	金曜日(第2･4週)	10:00～12:00	
19	ワープロ･パソコンC	荻野　ちあき	金曜日(第1･2･3週)	10:00～12:00	5人
20	一からはじめる中国語	宋　　毳	土曜日(第2･3週)	10:00～11:00	7人
21	菓子･ケーキ	三浦　きわ子	土曜日(第1週)	9:30～12:30	10人
22	手　品	木村　修一	日曜日(第1･3週)	10:00～11:30	3人

･文化講座とは　→　公民館の主催講座の一つ。暮らしを彩る様々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。各講座は、講師や代表者を中心に講座生が自主管理･自主運営しています。
･参加申込みは　→　公民館窓口もしくは電話にて参加･見学の申込みを受付けます。(℡079-295-9433)
･経 費 は　　→　講師謝金1回500円程度。他に材料費･教材費等が必要です。

2月　各種団体･組織からのお知らせ

団体･組織名	期　日	行　事	場　所
連合自治会	2月25日(日)	自治会長会	公民館
社会福祉協議会	2月15日(木)	子育て教室	公民館
	2月25日(日)	ふれあいサロン	公民館
	2月27日(火)	ふれあい給食	各町公民館
高岡校区連合老人クラブ	2月18日(日)	ふれあい演芸会	市民センター
消防高岡分団	2月25日(日)	分団訓練	校区内
防犯高岡支部	2月3日(土)	理事会	公民館
	2月17日(土)	青パトによる支部内パトロール	支部内巡回
高岡校区民生児童委員会	2月6日(火)	月例会	公民館
高岡幼稚園	2月16日(金)	生活発表会	幼稚園
	2月27日(火)	ようちえんで遊ぼうDAY	〃
高岡小学校	2月6日(火)	オープンスクール	小学校
高丘中学校	2月20日(火)～22日(木)	期末考査	中学校

3月の講座予定

･教養講座(地震･防災)　3月15日(金)
「あなたが今いる場所で地震が起こったらどうしますか？」
講師　はりま地盤･地震研究会代表･城の西公民館長　西影　裕一　先生

･歴史教室　3月22日(金)
「紫式部が仕えた藤原 彰子」
講師　歴史研究家　菅原　美文　先生

･いきいき教室　3月29日(金)
「高齢者詐欺被害を防ぐ」
講師　回想療法士　田中　孝史　先生

★上記の講座の事前申込みを受付けます。
受付　公民館窓口･℡079-295-9433