

古知公民館だより

3月号

姫路市立古知公民館
夢前町古知之庄 318-1
TEL / FAX 336-2880
e-mail kochi@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

今年の冬は暖かい日が多いですね。
そんな中にも急に冷え込む日があったりしますので体調管理に気をつけ、風邪など引かないように気を付けましょう!

体調管理、健康管理のためにウォーキングをされている人はたくさんおられますが、そんな人のために「効果的なウォーキング方法」講座を計画しました。興味のある方はぜひ聞いてみてください。

教養講座のご案内

健康講座「効果的なウォーキング方法」



【日時】 令和6年3月27日(水) 11:00~11:45

【講師】 姫路市中央保健センター安富分室より

※事前申し込み・参加費は要りません。直接公民館にお越しください

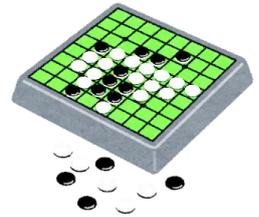
文化講座のご案内 (各講座の見学・入会はいつでも可能です。公民館窓口まで)

講座名	開催日時		講師	備考
書道教室	12, 19, 26 (火)	16:00~21:00	竹内 有希	第2,3,4 (火)
囲碁交流会	7, 21 (木)	13:00~15:00		第1,3 (木)
こども英語教室	毎週水曜日	16:00~18:10	上浦 昌世	
連鶴教室	8, 22 (金)	10:00~12:00	中岡 文子	第2,4 (金)
編み物教室	14, 28 (木)	10:00~12:00		第2,4 (木)
いきいき百歳体操	毎週水曜日	10:00~11:30		
健康づくり輪投げ サークル古知	21日 (木)	9:00~10:00		第3 (木)

☆わんぱくランド☆ 小学1年から6年生対象

レクリエーションゲームやサーキットで体を使って遊びましょう!!。

3月2日(土)10:00~11:30



地域講座 (各講座の見学・参加はいつでも可能です。公民館窓口まで)

シニアヨガ

3月2日(土) 13:30~15:00

講師 川飛 淳子さん

心と身体を整えて 健康促進!!

毎月1回 第1土曜日



筆ペン教室

3月9日(土) 10:00~12:00

講師 福田 正子さん

文字の基本から筆文字アートまで毎回一つの作品を作ります

毎月1回 第2土曜日



歴史講座

3月27日(水) 10:00~12:00

~藤原氏の繁栄と播磨その②~

摂関家として権勢を誇った藤原氏の時代と播磨について

講師 村田 和宏さん

毎月1回 第4水曜日



折り紙教室

3月27日(水) 13:00~15:00

講師 福田 正子さん

楽しく折って頭と手指の体操!!

毎月1回 第4水曜日



公民館利用可能時間 9:00~21:00

受付 9:00~17:00 (毎週月曜休館日)

お問合せ・申し込みは古知公民館 ☎336-2880 までお願いします。