

高岡西 公民館だより

令和 5 年 8 月 1 日
姫路市立高岡西公民館
姫路市上手野 41 - 4
E-mail ; takaokan@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

☎ 079 (291) 0303
休館日 毎週月曜日

第 3 2 8 号

8月の講座案内

簡単筋力トレーニング②(いきいき教室)

毎日少しずつの積み重ねが健康の秘訣。簡単で正しい筋力トレーニングを学びましょう。そして、暑い時期、水分補給をしっかり行い、夏バテしない体力をつけましょう。

◇日時：8月1日(火) 10:00～

◇持ち物：水分・汗拭きタオル・あれば5本指くつ下

◇講師：信澤 多佳恵 先生(体操講師)

秀吉の覇権(1)(歴史教室③)

—清須会議と賤ヶ岳の戦い—

山崎の合戦で光秀を破った後、秀吉、柴田勝家ら織田の宿老が清須城に参集し、織田家の家督、遺領の分割を巡る会議が開かれました。しかし、秀吉と勝家の対立が表面化し、賤ヶ岳の戦いに発展します。秀吉の覇権の過程を当時の史料を基に考えてみたいと思います。

◇日時：8月19日(土) 13:30～

◇講師：石塚 太喜三 先生(好古学園大講師)

童歌・お話と絵本の読み聞かせ(子育て教室)

絵本の読み聞かせとわらべ歌遊びを、親子で楽しむ教室です。読み手の声や表情、お子さんと一緒にファンタジーの世界を楽しんでください。また、子ども同士はもちろん、お母さん同士の交流も深まっています。

◇日時：8月8日(火)・22日(火) 10:00～

◇講師：原 三恵子 先生(姫路おはなしの会会員)

なかよしランド(親子教室)

～就学前のお子さんが対象～

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そして、シアター「くいしんぼうおばけ」を予定しています。

◇日時：8月23日(水) 14:00～

◇講師：姫路市移動児童センター職員



パン作り教室(教養講座)

夏休み恒例となりました料理教室です。今回は、2種類のパン作りに挑戦します。「あん食パン」は持ち帰り用、「千切りパン」は試食用です。

◇日時：8月5日(土) 9:30～

◇講師：柳内千恵美 先生 ほか

◇材料費：1000円

◇持ち物：マスク・エプロン・三角巾・タオル・持ち帰り容器

◇定員：先着10名

すでに定員に達したため、申込み受付を終了しました。

健康教室①(教養講座)

—音楽で楽しく生き生きと—

懐かしい音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を鳴らしたりしながら、楽しく心と体をほぐしていく健康教室です。

日頃の健康維持に繋がります！

◇日時：8月26日(土) 10:30～

◇講師：角野 悟里 先生(音楽療法士)

子ども茶道・子ども百人一首(子ども伝統文化)

子ども達は、茶道や百人一首を通して日本の伝統文化を学び、礼儀作法も身に付けています。茶道は、お茶の作法を覚えて、お点前が上手になっています。百人一首は、競うことで上達しています。(随時、参加者募集中)

◇日時：8月5日(土)・19日(土)

茶道 9:45～ 百人一首 10:40～

◇講師：中川 宗君 先生(茶道裏千家教授)

いきいき百歳体操(公民館会場)

みんなで楽しく体操しています。初めて参加する人も大歓迎です。一緒に運動をして体力をつけましょう。

◇日時：8月5日・12日・19日・26日(土) 9:30～

9月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師
9月	2 16	土	9:45～ 10:40～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	12 26	火	10:00～	わらべ歌遊び お話と絵本の読み聞かせ	原 三恵子 先生
	23	土	10:30～	人生講座①「睡眠と健康」	明治安田生命
	27	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター
	29	金	9:30～	高齢者の交通安全教室	飾磨警察署・高岡西安全協会
	下旬		10:00～	高西ウォーク③	公民館長

☆教養講座・地域講座の受講料は、無料です。

各種団体・組織からのお知らせ 8月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	8月11日（金）	連合自治会長会	高岡西公民館	19：00～
社会福祉協議会	8月1日（火）	にしっ子ひろば(子育て教室)	旧高岡西幼稚園	10：15～11：30
	8月6日（日）	ふれあい給食		
民生児童委員会	8月9日（水）	民生児童委員会	高岡西公民館	19：00～
高岡西小学校	8月4日（金）	姫路市小学校水泳大会		
	8月26日（土）	親子ふれあい清掃		
	8月29日（火）	2学期始業式		
高丘中学校	8月19日（土）	町バズ(クリーン作戦)		
	8月29日（火）	2学期始業式・実力考査		

第21回ふれあい文化祭参加者募集

第21回「高岡西ふれあい文化祭」が11月19日（日）に開催される予定です。8月4日の第1回実行委員会において、開催要項や今後の日程を検討します。

この3年間はコロナウイルス感染症のため、中止、午前中開催、人数制限等、影響を受けてきました。今年は、制限を設けずに開催できることを願っております。

出演・出展等の一般募集が8月上旬から始まります。詳しい内容は自治会からの回覧でご確認ください。

今年もより多くの参加をお願いするとともに、開催にあたり、地域の皆様のご支援とご協力をお願いします。

高西ウォーク② ひまわり祭りで夏を満喫

高西ウォーク第2弾は、7月20日(木)にJR姫新線に乗って、佐用町南光ひまわり祭りに行ってきました。

会場では、広大なひまわり畑に圧倒されました。約39万本のひまわりが咲き誇り、見事な景色でした。

各種イベントも開催されており、ステージではコンサートやサーカス、キッズダンスなどが演じられ、楽しい時間を過ごすことができました。

