

高岡西 公民館だより

令和 5 年 9 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 9 号

9月の講座案内

人生講座①「睡眠と健康」(教養講座)

人生100年時代!暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠を取るための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3ステップによる、よい睡眠を取るためのポイントを紹介します。

- ◇日時: 9月23日(土) 10:30~
- ◇講師: 明治安田生命

高齢者の交通安全教室(教養講座)

ブレーキとアクセルの踏み間違えや高速道路の逆走など、高齢者の事故・事件が増加しています。加害者、被害者にならないことを願いながら、飾磨警察署と交通安全協会高岡西支部の協力を得て行います。(高齢者対象です)

- ◇日時: 9月29日(金) 9:30~
- ◇講師: 飾磨警察署員・交通安全協会高岡西支部

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「はたらくるま」を予定しています。

- ◇日時: 9月27日(水) 14:00~
- ◇講師: 姫路市移動児童センター職員



高西ウォーク③「TRAIN&WALK」(いきいき教室)

「牧野富太郎ゆかりの植物展」見学

電車を乗り継いで手柄山中央公園へ行きます。目的は、手柄山温室植物園で開催されている「牧野富太郎ゆかりの植物展」です。

JR姫新線「播磨高岡駅」集合・解散になります。

- ◇日時: 9月17日(日) 9:40~14:40
- ◇費用: 2200円程度(JR往復運賃・昼食代)
- ◇持ち物: 水筒・帽子・タオル・必要なお金
- ◇定員: 先着15名
- ◇申込: 9/5(火)9時から来館または電話

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: 9月2日(土)・16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)

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: 9月12日(火)・26日(火) 10:00~
- ◇講師: 原 三恵子 先生(姫路おはなしの会会員)

いきいき百歳体操(公民館会場)

みんな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: 9月2日・9日・16日・23日(土) 9:30~

10月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師
10月	1 15	日	高学年9:30～ 低学年10:30～	小学生の英語	谷口 真理 先生
	14(土) 21(土)		14:00～・15:00～ 9:45～・10:40～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	10 24	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
	21	土	13:30～	歴史教室④	岡坂 直巳 先生
	25	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター
	29	日	10:00～	中部西ブロック文化祭	場所：姫路市市民会館

☆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 9月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	9月10日 (日)	連合自治会長会	高岡西公民館	19:00～
社会福祉協議会	9月19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
	9月3日 (日)	ふれあい給食		
民生児童委員会	9月8日 (金)	民生児童委員会	高岡西公民館	19:00～
高岡西小学校	9月1日 (金)	給食開始		
	9月6日 (水)	校外学習 (3年)	伊勢自然の里	
	9月22日 (金)	オープンスクール		
高丘中学校	9月1日 (金)	給食開始		
	9月16日 (土)	体育大会		

9月1日は防災の日

防災の日『台風や高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害について対処する心構えを準備するため』として、制定されました。防災の日の由来となった1923年9月1日に発生した関東大震災から、今年が100年の節目に当たります。

自然災害はいつどこで起きるかわかりません。各家庭や地域で、災害時の対応について考え、備えについて見直ししたりする機会としましょう。



(防火防災訓練 7/23)

文化講座「かな書道」受講生募集

講師は、樋口華堂先生です。

第2・3・4の火曜日と木曜日の

初心者大歓迎

2つの講座があります。時間はどちらも10時～12時です。墨のすり方、筆の持ち方などの書道の基本はもちろん、熨斗袋や年賀状などの実用書道や創作作品まで指導しています。

墨の香りに包まれて癒される場になっています。

筆を持つのが初めての方、生涯現役を目指して「さあこれから！」という方など、お一人お一人を大切にしたいとお待ちしています。