

曾左公民館だより(4月号)

人と人 地域と人をむすぶ 公民館、集い 学び 元気を生み出す 公民館
 令和5年(2023年)3月20日発行《第409号》 姫路市立曾左公民館(月曜休館)
 〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
 E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

4月・5月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます (コロナ感染状況により中止の可能性あります)

講座名	講師	テーマ	日時	場所	申し込み
 令和5年度 文化講座 開講記念講演	書寫山圓教寺 長吏 大樹玄承様	書寫山圓教寺 新春 夢の書『照』	4月2日(日) 10:00~10:40	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	海峡の光 辻 仁成 (新潮文庫)	4月6日(木) 10:00~12:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 男の料理教室	文化講座 料理教室 講師 細岡恵子先生	季節の料理を作りましょう エプロン 三角巾 タオル 持参 詳細は裏面ご参照	4月18日(火) 10:00~12:00	2階 調理室	申し込み要 4月13日迄 公民館へ 材料費500円
 健康教室	前 安室公民館長 元 看護師長 花田明美様	健康教室 公民館の保健室 生活習慣病予防教室① 脳梗塞について 詳細は裏面ご参照	4月21日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 春の歌 コンサート	アマチュア音楽家 の皆さん	アマチュア音楽家の皆さんが 春の情景を歌い、演奏します 春の歌をみんなで歌いましょう 詳細は裏面ご参照	4月30日(日) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 懐かしの歌で リフレッシュ&脳トレ	日本音楽療法学会 認定音楽療法士 井垣美奈先生	音楽のチカラを活用して 健康増進を図りましょう!	5月10日(水) 13:30~15:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	夏への扉[新刊] ロバート・A・ハインライン (ハヤカワ文庫SF)	5月11日(木) 10:00~12:00	2階 調理室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 公民館長杯争奪 ゲートボール大会	曾左校区 ゲートボールの会 大塚様	ゲートボールを楽しもう!	5月17日(水) 8:20~12:00 雨天時5月24日	菅生台公園 ゲートボール場	チーム毎に ゲートボールの会 に申し込み
 健康教室	書写・林田地域包括 支援センター	くすりとの上手な つき合い方/ 脳トレ体操	5月19日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 あの素晴らしい 歌をもう一度!	アマチュア音楽家 中西 功 様 高坂由美子様	熟年人気デュオと 懐かしい歌を楽しもう! 楽しいトークと合唱	5月21日(日) 14:00~15:30	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
 公民館長杯争奪 グランドゴルフ大会	曾左シニアクラブ 役員様	グランドゴルフを 楽しもう!	5月23日(火) 受付8:30~ 雨天時5月26日	書写 中央公園 グランド	申し込み必要 5月号に申込 方法記載
 スマホ教室① スマホ教室②	NTTドコモ辻井店 アドバイザー 内藤様	スマホの使い方を知り もっと便利な生活に! 詳細は裏面ご参照	①5月30日(火) 14:00~15:30 ②6月27日(火) 14:00~15:30	2階 会議室	申込み必要 4月30日(日) までに公民館へ 先着20人

4月の社会福祉協議会 行事のご案内

(コロナ感染状況により中止の可能性がありますが)



ふれあい給食

新規参加希望の方は
地域の民生委員へ

4月24日(月)
11:30~13:30
曾左公民館2階



あんぱんまん広場

初めましてのご挨拶
みんなの顔を覚えてね

4月22日(土)
10:00~12:00
曾左幼稚園 遊戯室



ふれあいサロン

100円で超豪華
トースト・バナナヨーグルト
ゆで卵・飲物

4月16日(日)
9:30~11:30
曾左公民館2階



なかよしランド

おもちゃで自由遊び、体操
シアター「はらぺこあおむし」など

4月4日(火)
10:00~11:30
曾左公民館1階
次回 5月2日

健康教室・・・公民館の保健室

4月・5月の講座案内

男の料理教室

4月21日(金)10:00~11:30

講師:前 安室公民館長 花田 明美様
(元 看護師長、看護学校教員)

テーマ: 生活習慣病予防教室①
脳梗塞について



脳梗塞は命を脅かすだけでなく、命が助かって後遺症が残ったり、寝たきりになるリスクがある重大な病気です。発症を予防する日常生活のあり方や、発症した時の適切な対応方法を学びましょう。

メニュー: 季節の料理をつくりましょう!

日時: 4月18日(火) 10:00~12:00

講師: 細岡 恵子 先生



男も料理で人生もっと楽しく!
閑有る ご貴兄
是非ともご参加ください



申込み要 4月13日迄に公民館へ
材料費500円当日徴収

♪ 春の歌コンサート ♪

日時: 4月30日(日)13:30~15:30

場所: 曾左公民館 2階会議室

シャンソン、唱歌、ポップス、フォークなど
春の歌特集です

6組の出演、一緒に楽しみましょう!

- ①ひとみさん ウクレレ 異邦人 オーシャンゼリゼ
- ②すきま風さん ギター 音楽を愛し続ける男性デュオ



- ③KEIKOさん ハーモニカ 懐かしく郷愁を感じさせます
- ④HISAEさん ケーナ 素朴な音色の中南米音楽

- ⑤なんちゃん ギター 聞かせます! 実力派女性シンガー
- ⑥ISAOさん ギター 優しく甘い歌声が魅力



スマホ教室

スマホの使い方を学んで、もっと便利な暮らしを送りませんか!

日時: 第1回 5月30日(火) 14:00 ~ 15:00

第2回 6月27日(火) 14:00 ~ 15:00

講師: NTTdocomo ドコモショップ姫路辻井店 副店長 内藤様

場所: 曾左公民館 2階 会議室

内容: ①インターネットの使い方 ②アプリの取り方・使い方
③文字入力 ④カメラ ⑤地図 ⑥安全・安心 ⑦キャッシュレス
などの中から要望の多いものを2つ選び、講義していただきます

参加無料、申込み必要 先着30名様 5月10日迄に曾左公民館へ(☎266-8736)

