

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6年(2024年)3月20日発行《第421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

館長交代の挨拶

◆2017年(平成29年)4月から7年間、皆様に支えられ 曾左公民館 館長を務めさせていただいた中村 實です。“お客様(公民館利用者)が明るく、心地よく、幸せを感じる公民館!”を目指して公民館運営をして参りましたが、3月末をもって退任する事となりました。長い間、大変お世話になり本当に有難うございました。

◆2024年(令和6年)4月から曾左公民館 館長に就任した東坂の 長谷川 義晃 です。皆様がますます 気持ち良く、集い、学び、元気が出る公民館にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。





長谷川 義晃


4月・5月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます


講座名	講師	テーマ	日時	場所	申し込み
 読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	セイロン亭の謎 平岩 弓枝 (文春文庫)	4月4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
 令和5年度 文化講座 開講式 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『恕ゆるす』	4月14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
 男の料理教室	文化講座 料理教室 講師 細岡恵子先生	季節の料理を作ろう! エプロン 三角巾 タオル 持参 材料費500円 裏面ご参照	4月16日(火) 10:00~12:00	2階 調理室	申し込み要 4月11日迄 公民館へ
 健康教室	前 安室公民館長 元 看護師長 花田明美様	公民館の保健室 生活習慣病予防教室シリーズ 詳細は裏面ご参照	4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
 昭和歌謡バンド コンサート	アマチュアバンド 小鳥と少年	古き良き時代の昭和歌謡曲 をお届けします 詳細は裏面ご参照	4月28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	音楽の力を活用して 健康増進を図りましょう! 詳細は裏面ご参照	4月30日(火) 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	世界で一番 透きとおった物語 杉井 光 (新潮文庫)	5月2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
 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7日(火) 8:20~12:00 雨天時5月11日	菅生台公園 ゲートボール場	チーム毎に ゲートボ-ルの会 に申し込み
 姫路の歴史講座	歴史研究家 千姫顕彰会会長 黒田美江子様	姫路城と千姫 詳細は次月号で	5月11日(土) 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
 健康教室	書写・林田地域 包括支援センター ぼうしや薬局	災害時における 「お薬手帳」の重要性 / 脳トレ体操	5月17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
 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! 詳細は次月号で	5月21日(火) 受付8:30~ 雨天時24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
 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	人気デュオと 懐かしい歌を楽しもう! 詳細は次月号で	5月26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
 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 岡田様	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28日(火) 14:00~15:30 ②6月25日(火) 14:00~15:30	2階 会議室	申し込み必要 5月8日(土) まで 公民館へ 先着30人

4月の社会福祉協議会 行事のご案内

 **ふれあい給食** 4月22日(月)
11:30~13:30
新規参加希望の方は
地域の民生委員へ
曾左公民館2階

 **あんぱんまん広場** 4月27日(土)
初めましてのご挨拶:
みんなの顔を覚えてね!
10:00~12:00
曾左幼稚園 遊戯室

 **ふれあいサロン** 4月21日(日)
100円で超豪華
トースト・バナナヨーグルト
ゆで卵・飲物
9:30~11:30
曾左公民館2階

 **なかよしランド** 4月はお休み
次回5月7日(火)

男の料理教室

4月・5月の講座案内

介護予防音楽教室

メニュー: 季節の料理を作ろう!
4月16日(火) 10:00~12:00
曾左公民館 2階 調理室
講師: 細岡 恵子 先生

**忙閑
有** 男も料理ができれば
人生もっと楽しいかも!
閑有る ご貴兄 ご参加を

申込み要 4月13日迄に公民館へ
材料費500円当日徴収



懐かしの歌でリフレッシュ&脳トレ!

4月30日(火) 13:30~15:00
曾左公民館 2階 会議室
講師: 井垣 美奈 先生
(日本音楽療法学会認定 音楽療法士)



とにかく楽しいです!

季節の童謡や昭和の
名曲に合わせて歌い、
クイズや身体を動かし
て脳を刺激、若返りを
目指します

健康教室...公民館の保健室

4月19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)
テーマ: 生活習慣病予防教室 シリーズ
『脂質異常症について』
場所: 曾左公民館1階 和室

脂質異常症とは、血液中のコレステ
ロールや中性脂肪などの脂質量が異
常に多い状態の事です。これを放置す
ると動脈硬化が進行し、狭心症・心筋
梗塞・脳梗塞などの危険性が高まるた
め、食事や運動などの生活習慣の改善
に励む必要があります。自分の生活習
慣を見直す機会にしましょう!



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: ①5月28日(火) 14:00~15:30
②6月25日(火) 14:00~15:30

講師: docomoショップ辻井店 岡田様、岡様
内容: 1回目(5月28日)



インターネットを使おう...知りたい
情報はどうやって探すの? 楽しく便利に
インターネットを使えるようになろう

2回目(6月25日)

アプリを楽しもう...アプリの探し方と
追加の方法を覚えてもっと楽しみましょ

申込み要 先着30名様 5月8日迄に曾左公民館へ

昭和歌謡バンド コンサート

**古き良き昭和時代の
歌謡曲をお届けします**

昭和歌謡バンド『小鳥と少年』

4月28日(日) 13:30~15:00

予定楽曲:

真っ赤な太陽、人形の家、経験
陽かげりの街、北国の青い空、石狩挽歌
ブルーライト横浜、喝采北国行きで、
恋の季節、別れの朝 など

