

# 前之庄公民館だより

令和5年7月発行



■姫路市立前之庄公民館 ■〒671-2192姫路市夢前町前之庄2160番地

■TEL 079-336-1458 ■FAX 079-336-1556

■E-mail maenosho@hi-net.city.himeji.hyogo.jp ■月曜日休館

梅雨明け宣言が出ますと、いよいよ夏本番です。日ごと暑さのつるこのごろですが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。スタミナ切れにならないよう、また、熱中症や感染症など、体調には十分に気をつけてください。

公民館では、7月8月は特に健康講座や青少年育成の夏休み講座を計画しています。暑さ厳しい折ですが、どうぞご参加ください。

## 教養講座【かや生涯学習】（姫路市在住の方）《無料》

☆日 時：原則として、毎月第2水曜日（8月は第1水曜日）

☆開催場所：前之庄公民館 1階 第3会議室 10:00～11:30



### 7月12日(水)「難聴・聞こえにくさ」について考えよう！

<講師> 前田 恭子（要約筆記サークルひめじ）

・最近テレビの音が大きくなったと言われる方 ・話が聞き取りにくくなり、聞き返すことが増えてきた ・周りに聞こえにくい方がいて、コミュニケーションに困っている などの悩みを持たれている方は、いらっしゃいませんか？ 「聞こえにくいということ」や「上手なコミュニケーション方法」などについて学びませんか？

### 8月2日(水)「知って得する腰の知識」～腰痛や足の痺れの原因と治療・予防方法～

<講師> 大室 智士（大室整形外科脊椎・関節クリニック 院長）

恒藤 慎也（ ” リハビリテーション部 部長）

国民生活調査において腰痛を訴える方は男性で1位、女性で2位と日本人の5人に1人の方が経験している病気です。また、腰痛には運動で改善するものから、足の痺れ・痛みを伴い手術を必要とするものまで、多くの種類があります。今回は、医師より腰痛の原因と治療、理学療法士より予防の運動について詳しく説明をしていただきます。腰痛についての知識や予防の仕方を学ぶよい機会です。前半は講話で、後半は実技もします。運動の出来る服装、タオル、お茶(水分補給)をご持参ください。知って得するお話です。一緒に学びましょう！

## 7月・8月の地域講座

チャレンジしましょう

【筆文字アート教室】『心がハレになる筆文字アート』★筆ペンを使ったアート

7月18日(火) 13:30～15:30 (第1会議室) 新しい技法を学びませんか！

<定員> 15名 <申し込み> 6月21日(水)～ 募集中

<講師> 大塚 千加 ・高木 陽子 (ひよりふで®インストラクター)

《材料費》850円(筆ペンや額などの全材料です。)《持ち物》はさみ



【けん玉教室】〔対象：幼児から大人〕 <申し込み> 7月2日(日)～

7月29日(土) 9:30～11:30 (第2会議室)

<講師> 日和 康憲 (日本けん玉協会姫路支部理事)

<定員> 20名 \*けん玉があれば、ご持参ください。公民館にもあります。



**夏休み講座**

＜申し込み＞ 7月2日（日）～（陶芸・パステルアート・絵画）

《対 象》小学生（3年生以下は、保護者同伴） ～お茶・タオル持参～

**【陶芸教室】 7月26日（水） 9：30～12：00** 〈北部市民センター・創作実習室〉

＜講師＞ 清瀬 光洋 ＜定員＞ 20名

＜内 容＞ 陶芸作品（鉛筆立て・コップ・花瓶など） 《材料費》1,500円

**【絵画教室】 8月1日（火） 13：00～15：00** 〈第1会議室〉

＜講師＞ 柳 奈保子 ＜定員＞ 15名 ＜テーマは自由です。＞

＜持ち物＞ 画用紙（白）、絵の具セット、色鉛筆、クレヨン、雑巾など

**【パステルアート教室】 8月4日（金） 10：00～12：00** 〈第1会議室〉

＜講師＞ 林 由佳 ＜定員＞ 15名 《材料費》700円

＜持ち物＞ ウェットティッシュ ＜夏をテーマにした作品＞

**【パン作り教室】** ＜申し込み＞ 8月3日（木）～ ＊ 前之庄小学校の児童が対象

8月26日（土） 9：30～12：00 〈料理実習室〉 ＜定員＞ 12名

＜講師＞ 須方 茂美 《材料費》500円



★内容や持ち物など 詳しくは、公民館窓口の別紙案内をご覧ください★

**7月の文化講座**

趣味を楽しんだり、技術を習得したりしませんか！

講座名	開設日時	年間計画
絵手紙	26（水） 9：30～11：30	第4 水曜日
折り紙	6, 20（木） 9：30～11：30	第1, 3 木曜日
気功体操	7, 28（金） 13：30～15：00	第1, 3 金曜日
心と身体の健康体操	4, 11, 18（火） 9：30～12：00	第1, 2, 3 火曜日
コーラス	20（木） 10：00～12：00	第3 木曜日
書道	5, 19（水） 13：30～15：00	第1, 3 水曜日
扇舞	7, 14, 21（金） 18：30～20：40	第1, 2, 3 金曜日
タイ古式ヨガ	7, 14, 21（金） 11：00～12：00	第1, 2, 3 金曜日
陶芸部	13（木） 9：30～16：00 / 27（木） 9：30～12：00	第2, 4 木曜日
陶友会	5（水） 9：30～12：00 / 19（水） 9：30～15：30	第1, 3 水曜日
パソコン	5（水） 13：30～15：30	第1, 3 水曜日
パッチワーク	7, 28（金） 13：30～16：00	第1, 3 金曜日
いきいき健康体操	13, 27（木） 9：30～11：00	第2, 4 木曜日

＊文化講座各教室は、いつでも見学・入会は可能です。詳細は公民館へお尋ねください。

★わくわく広場前之庄出張ひろば★ ◆前之庄公民館2階研修室（和室）

◆開設日 原則毎週木曜日（祝日は除く） ◆対象児：おおむね0～3歳児

◆9：30～12：00 13：30～16：00（遊びに来てくださいね!）



★なかよしひろば★ 7月19日（水）第3会議室 10：00～11：30

◆対象：0歳児から就学前（幼稚園児含む）のお子様と保護者

★遊び：七夕会（縁日遊び 他）

【前之庄地区子育て支援事業】



★わんぱくランド★ 『夏の工作教室』【姫路市移動児童センター】

7月25日（火） 14：00～16：00 第1会議室

◆対象：小学生（姫路市在住）先着30名 ◆申込期間：7月8日（土）～18日（火）

★内容：工作 ①コインがとびこむ 貯金箱! ②かくれんぼ人形（どちらか選択）

