

◆ その他1月の行事予定

1月は第3火曜日のみです。 【キッズ運動教室】	1月 2日(火) 16日(火) 16:00~17:00	キッズ運動教室 受講料無料 『コアキッズ体操とリズムトレーニング』 対象年: 年齢概ね 4歳~8歳	宮田 律子 先生 【健康運動指導士】
	1月 13日(土) 27日(土) 10:00~12:00	将棋教室 受講料無料 子供から大人まで初心者の方もどうぞ	石田 直哉 先生 【日本将棋連盟4段認定】



2月の講座案内

教養講座



他社のスマホをお持ちの方も
ご参加いただけます。

❁ 『スマホで始めよう！災害の備え』 —…—…—…—…—

スマホの基本的な操作方法はもちろん、今回は「備えあれば憂いなし」をテーマに防災に役立つお勧めアプリを体験します。

災害時に様々な情報を収集するためには、スマホは非常に重要なアイテムです。もしもの災害に備えスマホを有効活用できるこの機会に学びましょう。

- 日 時：2月16日(金) 10時30分~12時
- 講 師：ソフトバンク(株)関西セミナー事務局担当
- 受講料：無料
- 定 員：20名 ※スマートフォンは貸出いたします。



☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

地域講座



身体を支える力をつけて
健康で若々しく!!

❁ 『骨コツストレッチ講座』~痛みのない身体を目指して~ —…—

痛みのない動ける身体作りをする為に「骨コツストレッチ」をしませんか♪
「骨コツストレッチ」とは、椅子に座って骨を触りながら動きに合わせて動かしていくストレッチです。呼吸に合わせて骨の動きを確認しながら身体の部位を動かし、痛みのない身体を目指しましょう！骨は触るだけ強くなり動かす分だけ痛みが分散されて身体が軽くなります！

- 日 時：2月17日(土) 10時30分~11時30分
- 講 師：リョーナ 先生【痛み改善士】
- 受講料：無料
- 定 員：15名
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル（動きやすい服装でお越しください。）

男性の方も
ぜひ参加ください。



☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

地域講座



❁ 郷土歴史講座『河合隼之介(寸翁)の改革』 —…—…—…—

③仁寿山校と人材の育成~昌平坂学問所との関係~
人材育成のため学問を奨励した寸翁と、その寸翁が設立した仁寿山校からどのような人物が育っていったか。また仁寿山校と昌平坂学問所との関係についても解説していただきます。

- 日 時：2月28日(水) 10時~11時30分
- 講 師：藤原 龍雄 先生【姫路好古学園大学校講師】
- 受講料：無料

申込み不要です。ご自由にご参加ください。