

船津公民館だより

6月号(第387号)

令和7年5月20日発行

姫路市立船津公民館

姫路市船津町3288番地 TEL/FAX. 079-232-8116



骨盤底筋トレーニング(ピフィラティス)

4月23日(水)、木村病院の藤井 知也 様(理学療法士・ピフィラティス認定インストラクター)に「尿トラブル・便秘改善のための骨盤底筋トレーニング」を指導していただきました。加齢などで衰えてくる骨盤底筋群を鍛え、体の内側から整えることで尿・便トラブルの解消を目指します。スクワット、ブリッジ、バタフライなど10種類のエクササイズがありますが、日常的に行える2~3種類の動きを選択し、これらを習慣化することが重要です。毎日朝夕5分、1か月以上継続で80%の人が改善を実感できるそうです。



令和7年度 船津公民館活動推進委員のご紹介

(敬称略)

委員長	白井 勝進	船津地区連合自治会長
副委員長	吉田 幸男	船津地区連合自治会副会長
副委員長	平石 満	船津地区連合自治会副会長
委員	船戸 幸光	船津小学校長
委員	尾野 亮右	神南中学校長
委員	苗村 重範	船津生涯クラブ会長
委員	青田 秀美	民生・児童委員校区代表
委員	中杉 泰恵	文化講座講師代表

※ 公民館活動の活性化を図るため、地域の各種団体の代表の皆さんから公民館事業の企画・運営にかかるご意見をいただいています。今年度も、宜しく願いいたします。

5月17日(土)こども英会話

I'm 8 years old.

I live in Funatsu.

I go to Funatsu elementary school.

My birthday is december 23.



「軽音楽講座」のボランティア演奏

4月30日(水)、軽音楽講座の皆さんが、高齢者介護施設(花さきデイサービス)でボランティア演奏をされました。懐かしい歌謡曲を披露され、利用者の皆さんも一緒に口ずさみ、大変喜ばれていました。



『ハレルヤ合唱』第1回合同練習

5月11日(日)、主に船津・山田の男女約50名が山田公民館に集い、山下先生・谷口先生ご指導のもと、合同練習を行いました。難しい楽曲ですが、仲間との練習は懐かしく楽しいひと時でした。次回も頑張りましょう!!



6月・7月の公民館講座のご案内

「ハレルヤ・コーラス」をみんなで歌いましょう！ (山田公民館と共同開催)

神南中学校の卒業式で歌っていた懐かしの「ハレルヤ」をもう一度みんなで歌いましょう!!
参加ご希望の方は、船津公民館または山田公民館まで連絡をお願いします。

＜練習日程＞

6月22日 (日) 10:00~11:30
7月13日 (日) 10:00~11:30
8月24日 (日) 10:00~11:30
9月21日 (日) 10:00~11:30
10月25日 (土) 10:00~11:30

＜場所＞

船津公民館 大ホール
山田公民館 2階会議室
船津公民館大ホール
山田公民館 2階会議室
船津公民館 大ホール



「楽笑かふえ」(ネバーランド福祉会と共催)

日時 6月11日 (水) 14:00~15:30
内容 カフェタイム、交流・情報交換等
ミニ講和: 「健康不安に陥らない老化の新常識」
参加費 200円
※ お茶を飲みながら、会話を楽しみ、認知症について学びましょう! どなたでも参加OKです。

健康歌声サロン

日時 6月18日 (水) 13:30~15:00
場所 ふれあいの館 2階会議室
講師 水砂 恵 様 (音楽療法士)
内容 懐かしの昭和歌謡や季節の歌をピアノの生演奏で楽しく歌いましょう!!
参加費 無料



① 小学1年生・2年生の英会話

② 小学3年生の英会話

日時 6月21日 (土)
① 10:00~11:00
② 11:00~12:00
定員 各10名
(事前予約が必要です)
持ち物 汗拭きタオル



星の子教室(姫路市移動児童センター)

日時 6月25日 (水) 14:00~15:15
場所 ふれあいの館 2階会議室
対象 0歳児(首すわり)から就学前までの子どもと保護者さま
内容 「でんむしくん」のシアター、おもちゃでの自由遊び、体操やわらべうたあそび等を予定しています。

＜ 家族と話そう【これから】のこと ~人生会議~ ＞

北地域包括支援センター、姫路市在宅医療・介護連携支援センター協働講座

日時 6月24日 (火) 14:00~15:00
場所 ふれあいの館 2階会議室 参加費 無料 (どなたでも参加できます)
講師 北地域包括支援センター 中谷 様・駿河 様、医師会 西村 様

※ 人生会議ってなに?

「人生会議」とは、もしもの時のために、あなたのご家族や信頼できる人、医療・介護関係者と一緒に、人生最終段階における医療・ケアおよび自分らしい生き方について、繰り返し話し合うという取り組みのことをいいます。



7月の公民館講座の予定(詳細は公民館までお問い合わせ願います)

◆7月 6日 (日) 13:30~15:30 目指せ!!パティシエⅡ~ウイナーパン~
(小・中学生対象) (定員:先着10名様) 6月1日 (日) より予約受付開始
◆7月 9日 (水) 13:30~15:00 「楽笑かふえ」
◆7月12日 (土) 14:00~16:00 「楽笑スーパー落語」
◆7月13日 (日) 10:00~11:30 ハレルヤ合唱練習 (山田公民館)
◆7月17日 (木) 10:00~11:30 公民館の健康教室 ~虚血性心疾患~
◆7月19日 (土) 10:00~12:00 小学生低学年の英会話 (事前予約必要)
◆7月23日 (水) 14:00~15:15 わんぱくランド (小学生対象の夏休み工作)
◆7月31日 (木) 14:00~15:30 夏休み工作 (内容は7月号で!!) (事前要予約)

