



公民館だより

野里公民館 ☎282-9766 令和8年3月号

3月の催し 【教養講座・地域講座は参加費・受講費無料です】

教養講座1 ガイド付きお城のぼり (今年度最後の館外活動)

1. 日時 3月22日(日) 9:45 集合 10時から
2. 場所 姫路城(現地集合 現地解散)
3. 申込方法 公民館窓口または電話で(先着30名)
4. 参加料 無料(公民館の館外活動なので)
5. ガイド 観光ガイド職員4名
6. 親子での参加も歓迎



令和4年度より実施している「ガイド付きお城のぼり」、子供たちに体験させるのもよし、自分の知識を深めるのもよし、ぜひこの機会をお楽しみください。見学は一斉スタートの為、集合時間厳守でお願いします。

プログラミングロボット実演教室

日時 3月7日(土) 13:30~ 定員 30名

対象 小学生から年配者様まで可 低学年は父兄同伴でお願いします

講師 野里公民館の文化講座(パソコン教室)の講師と生徒

目的 プログラミングを身近に感じてもらい、楽しさを伝える

- 内容
- ①スクラッチでプログラミングされたシューティングゲーム体験
 - ②スクラッチでプログラミングされた氷上のレーシングゲーム体験
 - ③マイクロビットを使用したスクラッチ作品展示
(導通テスター・栽培ロボット・イルミネーション・オルゴール他)
 - ④プログラミングロボットの实演
(Micro:bit ロボット・Makeblock ロボット・Rego ロボット他)



参加料 無料

申込方法 申込用紙(公民館、野里小で配布)に記入の上、公民館窓口まで(2月21日から先着順)

地域講座1 健康体操

3月3日(火) 10:00~

講師 松浦 香織先生
歌にあわせて楽しく行う「生涯現役ガンバルンバ体操」の振付も担当されている人気の先生です。



地域講座2 懐かしの歌で脳トレ

3月12日(木) 10:00~

講師 音楽療法士 井垣 美奈 先生
脳を刺激しながら歌うことで、脳が活性化され、少し若返ったかなと嬉しくなれる人気の講座です。



地域講座3 なかよしランド

3月25日(水) 10:00~

講師 移動児童センター

対象 就学前の幼児

おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべ歌遊び、そして、ミニシアターは「はたらくくるま」です。



野里子育て支援事業「親子ベビー交流会」 社協野里支部主催

3月10日(火) 10:30~ 講師: 松浦先生

3月17日(火) 10:30~ 講師: 福永先生

対象 就学前の幼児とその保護者

内容 親子体操・絵本の読み聞かせ・手歌遊び・おもちゃ遊び・友達づくり・身近な相談など。

令和8年度 野里公民館文化講座一覧

☎282-9766

	講座名	講師	曜日	回数	時間	受講料	備考
1	大正琴 (琴伝流)	小坂田加代子	第2・4 木	2	13:30~15:30	1,000	老若男女を問わず、ソロから合奏まで色々々な音域の楽器で楽しみましょう。
2	華道 (未生流)	波止元 永子	第1・3 火	2	18:00~20:00	1,000	新花から伝統的な生け花まで、四季の移り変わりを楽しみましょう。
3	子供習字 A・B	新見 こずえ (翠鳳)	第2・4 土	2	10:00~12:00	1,000	幼年児から高校生まだが、硬筆や毛筆を習っています。
			第2・4 土	2	13:00~16:00	1,000	
4	3B体操	西井 輝子	第1・2・3 金	3	19:00~20:30	1,500	手具を使った健康体操です。ストレス解消、老化防止になります。
5	カラオケ	横山 早美	第2・4 金	2	10:00~12:00	1,000	皆で大きな声で新曲を目指して、楽しく歌えるよう指導します。
6	手描き友禅 型染め染色	塩谷 睦世	第1・3 金	2	13:30~15:30	1,000	ぬり絵感覚でTシャツ、バック、暖簾等に楽しく描いてみましょう。
7	折り紙	木村 すみ子	第1・3 火	2	13:30~15:30	1,000	折り紙の好きな方、折鶴の好きな方なら、楽しく続けられます。
8	英会話	波止元 永子	第2・4 金	2	14:00~16:00	1,000	ゲーム・歌等を通して楽しく頭の体操をしましょう。
9	ハワイアンフラ	和田 勢津子	第2・3・4 木	3	19:00~20:30	1,500	ゆったりとしたフラの音楽で心癒されませんか？年配の方でも大丈夫です。
10	太極拳	中基 恵里	第2・4 火	2	10:00~12:00	1,000	太極拳は素晴らしい生涯スポーツです。楽しさを一緒に実感しましょう。
11	絵手紙	坂谷 光代	第1・3 木	2	10:00~12:00	1,000	「へたでいい へたがいい」花や物を描く。心に感じた言葉を短く伝える。
12	パソコン A	前田 克巳	第1・3 火	2	13:30~15:30	1,000	「気軽にパソコンを楽しもう」楽しく頭と指を使って、お友達の輪を広げよう。
13	パソコン B	前田 克巳	第1・3 木	2	13:30~15:30	1,000	「気軽にパソコンを楽しもう」楽しく頭と指を使って、お友達の輪を広げよう。
14	3B健康体操	西森 桂子	第1・3・4 水	3	13:30~15:00	1,500	手具を使って、誰でも気軽に楽しくできる健康体操です。
15	タイ古式ヨガ A・B	川飛 淳子	第1・3 木	2	13:00~14:00	1,000	肩こりや背中中の張りも和らいで筋力アップもできるエクササイズです。
			第1・3 木	2	14:15~15:15	1,000	
16	日曜ヨガ A・B	大西 景子	第4 日	1	9:30~10:30	500	基本の型を習得し、アレンジを 只今、満員です 善、板カ回数、ヨガマット調整を
			第4 日	1	10:45~11:45	500	
17	バランスボール	内山 絢子	第1・3 水	2	11:00~11:50	1,000	大笑いで楽しめる『弾む有酸素運動』です。
18	エアロビクス & 体幹エクササイズ	上野 桂子	第2・4 水	2	19:30~20:30	1,000	前半は初級エアロで有酸素運動を、後半は体幹リセットエクササイズです。
19	キッズ体操 (幼児・小学生)	水瀬 友宏	第2・4 土	2	18:30~20:30	1,000	遊びながら学ぶ、楽しい第一歩！皆で楽しみながら運動能力を上げよう！

※受講料は1ヶ月の金額です。

※受講料には、教材費・材料費等を含みません。