

# ほっとふれあい館

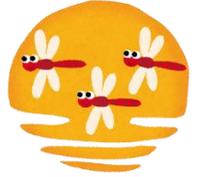


題字 菅原愛子氏

2025. 9月号

TEL, FAX, 079-238-6815 休館日は月曜日 姫路市広畑区本町1丁目53

## 暑かったですね



兵庫県の<sup>かいばら</sup>柏原で、7月30日に41.2度を記録し、話題になりました。ところが、その6日後に群馬県の伊勢崎で41.8度を観測。気象予報士の方も番組の中で驚いていました。やっと涼しくなりましたという声を早く聞きたいものです。

今、涼しい公民館を利用して、図書コーナーで学習や読書をする方が大勢いらっしゃいます。「Wi-Fiも使えるんですね!」と喜んでいきます。ぜひ、活用ください。

### 教養講座

# わたしはどう生きる!

日時: 9月14日(日) 10時~11時30分

場所: ほっとふれあい館

講師: 黒津 美智子(神戸地方裁判所姫路検察審査協会会長)

内容: 人生において、重要なものとは何なのでしょう?

人それぞれの価値観や尺度がありますが、“自分らしく生きていく”とは、どういうことなのでしょう?

多くの相談を受け、解決に導いてきた先生の『人としての生き方』のお話です。

### リーダー育成の集い&スマホ講座

9月7日(日) 10時からリーダー育成の集いを行います。文化講座の方は、2名ご参加ください。

リーダー育成の集いの後(10時30分頃)、スマホ講座を行います。

スマホトラブルに巻き込まれないための話とスマホの使い方の相談会を行います。このスマホ講座は、どなたでもご参加できます。



### ♪ほっとふれあい日和♪

No.62 作・絵 みぞぐち リカ



# 講座予定



月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	
9	教養講座	7日(日) 10:30~	スマホの使い方	溝口 理賀	自由参加
	教養講座	14日(日) 10:00~	“わたしはどう生きる”	黒津 美津子	自由参加
	地域講座	2日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	6日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	11日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	16日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	登録会員
	地域講座	16日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	21日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (川の生き物話)	姫路市立水族館	登録会員
	地域講座	1-3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員
月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
10	教養講座	12日(日) 14:00~	ギターコンサート	姫路ギタークラブ	自由参加
	地域講座	4日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	7日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	9日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	15日(水) 10:00~	ふれあい 15日会	八尾 謠子	登録会員
	地域講座	21日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	1-3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員

## 祝 百歳体操 500回

毎週火曜日に行っている百歳体操が、7月29日(火)に500回目を迎えました。第1回は2014年7月22日に始まりました。その時の参加者が21人。最初から参加している方が11人もいるそうです。10年以上続いていることはすごいことだと思います。この体操に参加して手足口を動かしているみなさんはお元気です。まさに、「継続は力なり」です。一緒に参加して、体操しませんか。



## 敬老まつり

9月15日(祝)に、広畑市民センターで『敬老まつり』がおこなわれます。ほっとふれあい館からは、「3B体操」「ハワイアン・フラ」の2団体が出演します。素敵な体操と踊りをぜひごらんください。