

ほっとふれあい館



題字 菅原愛子氏

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

令和8年3月号

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る



梅の花が咲き、寒さの中にも、春を感じる頃となりました。暖かい日と寒い日を繰り返しながら、春に向かっていきます。

また、春は暖かさだけでなく、花粉の季節でもあります。紫外線の量が増える時期でもあります。体調には十分気を付けながら、公民館にも足を運んでいただければありがたいです。歩いて来るだけでも運動になりますよ。



春をまわびる作品です。文化講座の「絵てがみ」で描いてみませんか

クラフトバンド

4月から文化講座として、クラフトバンドがスタートします。

講師：峰 奈美 さん

日程：毎月第1、3火曜日

時間：午後1時～午後4時

場所：ほっとふれあい館 料理実習室

内容：カラフルなクラフトバンドを使い、オリジナルのバッグや小物を作ります。とても、楽しく、はまっています。

♪ほっとふれあい日和♪ No.68 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)	備考
3		1日(日) 10:00~	リーダー育成の集い		各文化講座から2名の参加
	地域講座	3日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	7日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	8日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (蕎麦打ち:高学年)	玉田 昌久	登録会員
	地域講座	12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	17日(火) 13:00~	クラフトバンド講座	峰 奈美	事前申込
	地域講座	22日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (閉講式・コーラス)	溝口理賀 PTA コーラス	登録会員
	地域講座	24日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	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
4	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	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	17日(金) 10:30~	リコーダ講習	アマービレ	広畑小学校 3年生
	地域講座	28日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	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

4月から、講座がスタートします



元気長生き体操

講師：草野明治さん
毎月、第一土曜日
10時から
無理のない運動で、少しずつ負荷をかけながら、楽しく全身を動かします。
事前申込は不要。
軽く運動できる服装、上靴があればOKです。

自力整体

講師：松本智美さん
4/28、5/5、6/23、7/21、
9/29、10/13、11/24、
12/22、1/12、3/23
10時から
運動が苦手な方や高齢者でも無理なく始められます。
定員 先着10人。

パソコンの基礎

講師：高濱邦正さん
毎月、第一、三 金曜日
13時から
パソコンの基本的なことから、ていねいに指導します。
材料費が必要になります。



始めるきっかけです
チャレンジしましょう！