

高浜公民館だより

2026年3月号

〒672-8038 姫路市飾磨区阿成鹿古312

TEL/FAX 079(235)9456 毎週月曜日 休館

カラオケ基礎講座 発表会

日時：3月22日（日）13:30～
公民館でカラオケをのけいこされてる
みなさんの歌声をお楽しみ下さい。



高浜総合公園クリーン作戦

日時：3月26日（木）15:00～
遊んでいる子どもたちと一緒に
ごみ拾いにご協力下さい。集合：公園南入り口付近



3月の講座と教室・展示のご案内



令和7年度 高浜公民館 文化講座

期日 令和8年3月8日（日）

オープニング 12:30 開演 13:00

学習発表会

会場 高浜公民館 2階会議室



プログラム

オープニング 高浜マーチングバンド（連合自治会駐車場）

発表講座

1. 大正琴
2. コーラス桜の会
3. 新舞踊
4. 手品
5. 箏曲三絃
6. 健康体操
7. ハワイアンフラ（発表順）

特別出演 飾磨東中学校 吹奏楽部



茶会 飾磨東中学校 茶道部

会場 第5会議室 各回 18名
①12:30～ ②13:00～ ③13:30～ ④14:00～
前売り券販売中（予定数に達し次第販売終了）

展示コーナー
各文化講座の
活動の様子（写真）
※各講座随時
体験入会受付中

日 時 三月一日（日）

滝「鯛」
一、こころ家遊人「鼓ヶ

院「鯛」
一、舞寿亭ミツキ
「崇徳

落語会
一、ペナル亭キツク
「高浜寄席」ぷろぐら

自転車の交通安全教室

日時：3月24日（火） 13:30～

4月から自転車にも交通反則通告制度が適用されます。

- 例
- 信号無視・逆走・・・ 反則金 → 12,000円
 - 傘さし運転・・・ 反則金 → 5,000円
 - 無灯火・一時不停止・・・ 反則金 → 5,000円

この機会に自分でくわしくきいておきましょう！

講師 飾磨警察署 交通総務課職員

「やさしくたのしいストレッチ体操」

日時：3月 5日（木） 13:30～
講師：柴田百代（フィットネストレーナー）
持ち物：飲み物 敷物（バスタオル可）

すこやかセンターで大人気！！

正しいストレッチは疲労蓄積を防ぎ血流を改善する作用があり手足が温まります。

肩こり・腰痛・膝痛を解消！～

ポーセラーツ教室

白い磁器にお気に入りの転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナル食器を作るハンドクラフトです。

日時：3月11日（水） 13:30～

講師：喜多千景（陶芸家、黒川録朗賞受賞、下野田在住）

費用：2,300円

持ち物：はさみ 手拭きタオル

作るもの：マグカップ2つ

夏休みにたくさんの子どもたちも楽しめました



**ハーブ・スパイス研究家の
薬膳スープカレー教室♪** 

日時：3月19日(木)
9:30～12:00

講師：陀真良 綾

メニュー：ネパール家庭のスープカレー
ネワリーサデコ(ネワール族のスパイス和え)
ターメリックライス マサラチャイ 等

材料費：900円 定員：12名
講師と楽しくおしゃべりしながら

フラワーアレンジメント

日時：3月15日(日)
13:00～

講師：小坂雅代(小原流)

参加費：1500円を添えて申込
定員：10名

「春うらら」
をアレンジ♪



スマホ教室

もうスマホの時代です。
「スマホはむずかしい」と
無理だと思われてませんか？
丁寧に教えていただけます。
是非、お越し下さい。

日時：3月25日(水)
13:30～14:30
講師：高齢者支援コールセンター

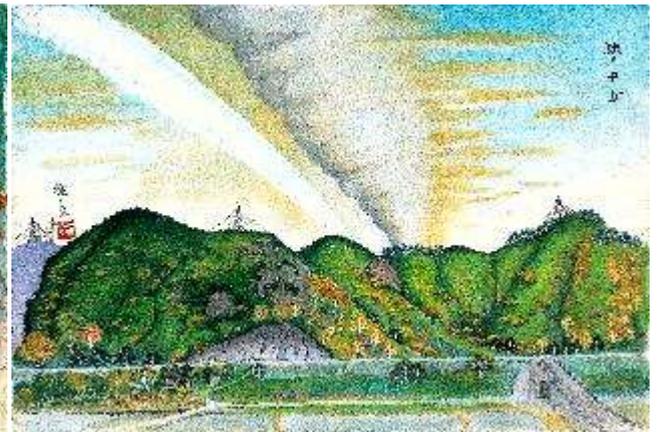
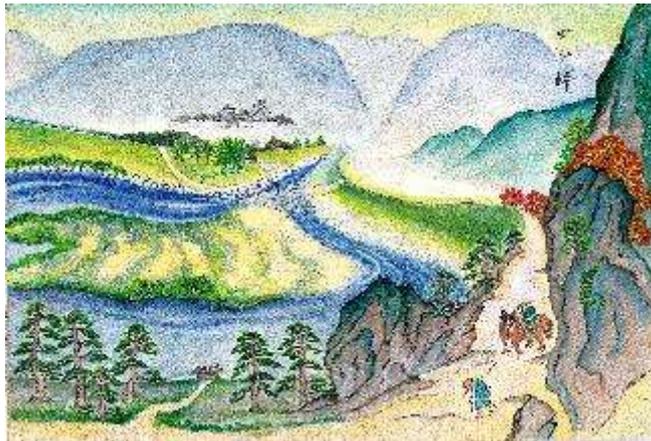
いきいき健康ウォーク 目的地「綾部山梅林」	3月6日(金) 集合・出発 公民館 9:00 交通費640円入園料500円	指文字&生活手話&手話歌 手指に表情、脳トレにもいいですよ♪	3月 21日(土) 10:00～
いきいき百歳体操	3月3・10・17・24・31日(水) 9:30～10:30	将棋教室 詰め将棋・対局(子ども～大人)	3月 14日(土) 13:00～
なかよしランド	3月11日(水)	10:00～ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「おおきなかぶ」	

《子育て支援》社協福祉協議会高浜支部

たかはまわかば	3月26日(木)	10:00～	「うたと手あそび、修了式」
---------	----------	--------	---------------

☆地域、教養講座の申込みはどれも一か月前からの受付、1回2名までとさせていただきます。高浜公民館(235-9456)

高浜の歴史⑥「甲山峠」「秋の甲山」
衣川信良さんの作品



選者吟

どことなくすまし顔して春の猫

つるつるの芽は幾つある猫柳
叩かれて香をまき散らす千蝶
坂道を慣れて八十路の年女
冬の山父居る如き威厳かな
ひゆうひゆうとあの唄耳に冬籠
修復の弘法大師春近し
したたかに生きる姿や寒椿
娘と孫のそろふ一日やおせち膳
しづり雪泣き笑ひする鬼瓦
野仏の肩にふはりと春の雪
正月やこつぽり和服今は無し
境内は泣き叫ぶ子等鬼やらひ

中島 保
山下 裕子
望月 久雄
室田 ひろみ
丸山 久代
辻 希久代
地見 紀子
小坂 雅代
片岡 サヨ子
岡本 清子
江藤 かつえ
上田 明
井上 祐子

高浜句会 二月俳句教室

県民交流広場 ふれあいシアター

世界中に笑顔と希望を届けた感動の実話
アルツハイマーの父とその息子が奏でた奇跡

4月 「父と僕の終わらない歌」
◎日時：4月5日(日) 13:30～

申込多数の場合、
4/7(火)に再上映します。

5月 「遠い山なみの光」
◎日時：5月3日(日) 13:30～

食品の寄付にご協力ください！(フードバンクはりま) くわしくは高浜公民館まで連絡下さい。