

高浜公民館だより

2026年9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

高浜校区敬老会のご案内

祝 長寿・・・地域を挙げて長寿を祝いましょう！・・・

日時 9月13日(日) 開場9:00開演9:30～12:00

会場 高浜小学校 体育館



開場から開演まで

血圧測定、血管年齢測定・ベジチェック・シニア体力測定ができます。

オープニング・・・高浜マーチングバンド 高浜公民館文化講座の発表

地域・・・カラオケ、歌 プログラムに認知症予防体操も組まれています。

敬老者以外の高齢者のみなさまの参加も大歓迎です！

振り袖講談

「怪人二十面相・伝～part2」

青銅の魔人

20代の青年に成長し、野心に燃える2代目明智小五郎とちょっとマイペースな二十面相。話のクライマックスはハラハラドキドキ・・・



出演 振り袖かを里 / 船戸香里

10月4日(日)

開場13:00 開演13:30

高浜保育所作品展 (ご案内)

期間 9月19日(土)～24日(木)(21日は休館)

時間 9:15～18:45

20日(日)22・23日(祝)17:00まで

会場 1階ロビー、図書コーナー、第4会議室



とびっくす「高浜校区合同防災訓練」に向けて

8月2日(日)連合自治会の自主防災担当による「H(避難所)U(運営)G(ゲーム)」(たかは○教室)の講座が48名の参加で行われました。4つのグループに分かれて、役割を決め被災地区の状況に合わせて想定避難所「高浜小学校」に避難所を開設していくゲームです。感想の一つを紹介します。

「様々な背景・事情がある方が避難所に来られることが改めてわかった。日頃から顔と顔が見える分かる関係づくりいざという時に役立つことを意識しておきたい」

いつあるか分からない災害に向け、心と物資の準備の大切さを能登や熊本のニュースからも痛感します。

いざという時に高浜が一つになれるよう「11月1日(日)高浜校区合同防災訓練」にご参加下さい。

☆歌声の集い

You Tube(ユーチューブ)を観ながら「歌声の集い」で若い頃の懐かしい歌を唄って生涯現役を目指しませんかあ～♪

日時:9月2日(水)10:00～

リーダー:菅井克己



☆詐欺被害の実態と詐欺被害防止

私は大丈夫!「引っかけられない」と思われていませんか?犯罪はいろんな手口で身近に近づいてきます。

日時:9月3日(木)13:30～

講師:飾磨警察署 生活安全課 防犯係



☆スマホ教室

スマホのお困りごとをサポートしていただけます。スマホを使ってこれからの人生を楽しみましょう!

日時9月9日(水)13:30～

講師:高齢者支援室サポートメンバーの方々

定員:10名(定員になり次第締め切ります)



☆歴史教室③ 大河ドラマ「豊臣兄弟!」

ドラマの歴史背景や人物像が深まります。



これまでの歴史の視点とは異なった場面がたくさんドラマをより楽しくみられます。

日時:9月15日(火)13:30～

講師:黒田美江子(歴史研究家)



☆アドラー心理学に学ぶ

「セカンドライフで楽しい人間関係が持てるコツ」
アドラー心理学を使った「心がフッと軽くなる持ち方」
を楽しい雰囲気と笑いとともにお届けします。

日時 9月27日(日) 13:30～

講師：川原啓治(日本アドラー心理学会正会員)

筆記用具をルンルンとお持ちくださ～い♪

☆やさしく楽しいストレッチ

すこやかセンターでおなじみの先生に3月の1回目
に続き、正しいウォーキングの方法と体操を教えて
いただきます。



日時 9月29日(火) 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 ストレッチマット(お持ちの方)



いきいき健康ウォーク 目的地「津田天満社・リバー」	9月25日(金) 集合・出発 公民館 9:00	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♪	9月5・19日(土) 10:00～
いきいき百歳体操	9月1・8・15・22・29日(火) 9:30～10:30	将棋教室 詰め将棋・対局(子ども～大人)	9月26日(土) 13:00～ 12日はお休み
なかよしランド	9月9日(水)	10:00～ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「ふうせんのうた」	
はいはいランド	9月17日(木)	14:00～ ふれあい遊び・季節のわらべうた シアター「がたんごとんがたんごとん」	

《子育て支援》社協福祉協議会高浜支部

たかはまわかば	9月24日(木)	10:00～	「大型ブロックゲームであそぼう」
---------	----------	--------	------------------

☆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④「笑い話」 衣川信良さんの作品



いかけや
鑄掛屋
鍋釜茶釜アルミ鍋
等の修繕屋
昭和三十年頃まで

高浜句会 八月俳句教室

夕暮れの散歩の共は猫じやらし
夕顔や室津の夢の遊女塚
広縁に鉄の風鈴鳴る故郷
目覚ましや鎮守の杜の蟬時雨
野球子の喚声届く夏木立
うすものに家紋の着物寺参り
大西日校舎の窓をひとりじめ
風を背に鷺草白の舞を見せ
あの頃へ帰る畦道青田風

選者吟

果てし無き旅の続きや流れ星

井上 祐子
上田 明子
浦 みち子
小坂 雅代
地見 紀子
辻 希久代
室田 ひろみ
望月 久雄
山下 裕子
中島 保

社協高浜支部 支部選択事業 ふれあいシアター

最悪の二日間に
最強のバディが挑む！

10月 「ラストマン —FIRST LOVE—」
◎日時：10月4日(日) 13:30～

申込多数の場合、
10/6(火)に再上映します。

11月 「侍タイムスリッパー」
◎日時：11月1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。