



3月号

砥堀公民館だより



〒670-0801 姫路市砥堀1152-1

電話・FAX 079-264-6423

砥堀公民館は毎週月曜日休館です。

砥堀公民館だよりカラー版は、左のQRコードまたは砥堀公民館ホームページからご覧いただけます。

【3月度 教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 子どもスイーツ 作り教室 	高濱 御栄 先生	カップケーキとティラミス、ミックスジュースを作ります。 定員8名(先着順) 小学1～6年生 *3年生までは保護者同伴で 材料費800円*保護者も別に徴収となります 公民館までお申し込みください。	7日(土) 13:30～	料理実習室
地域講座 パソコン教室 	岩本 勲 先生	パソコンを学ぼう!こんなことやってみたい、こんなことできるかな?に応えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	18日(水) 12:30～	第2会議室
教養講座 一般教養 芭蕉の生涯 & 姫路増位の俳諧 	難波 正司 先生 (兵庫大学講師)	松尾芭蕉と増位山との俳句のつながりを、難波先生の研究調査をもとに興味深く教えていただきます。ぜひ足を運んでみてください。	29日(日) 10:00～	第1・2会議室

【4月度 教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
地域講座 コーヒー焙煎教室 	高濱 御栄 先生	生豆から煎り具合を変え焙煎、抽出し挽きたてを飲み比べします。 毎回出来上がりが違うことに驚愕 *定員に達したため募集は締め切りました	4日(土) 13:30～	料理実習室
地域講座 パソコン教室 	岩本 勲 先生	パソコンを学ぼう!こんなことやってみたい、こんなことできるかな?に応えます。目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	8日(水) 15日(水) 12:30～	第2会議室
地域講座 ふれあい教室 グランドゴルフ大会 	村瀬浩三様 仁豊野老人会長 村瀬汎昭様 上砥堀ふれあいの会会長	スポーツを通じて健康に! 日頃の練習の成果を発揮してください。公民館長杯春季大会です。	18日(土) 9:00～ *雨天の場合翌19日	上砥堀運動場
地域講座 健康教室 笑いヨガ 	小島 恵美 先生	ヨガに笑いの要素を取り入れます 楽しく元気に! 定員にまだ空きがあります。 一度見学に来られませんか?	26日(日) 10:30～	第1・2会議室

* 社会福祉事業は裏面に記載しております。紙面の都合上「小学校だより」は割愛しております

重要!

砥堀公民館 臨時休館のお知らせ

3月15日(日)は、北東部ブロック交流発表会に出席のため休館いたします。皆様にはご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解お願いいたします。なお砥堀公民館からは「気功」「大人のキーボード」の2講座が出演され演技を披露されます。発表会は船津公民館にて13時開演です。

3月の社会福祉事業 ご案内

♥なかよしランド 3月5日(木)14:00～ 市立砥堀公民館 第1、2会議室
*体操、季節のわらべ歌、おもちゃでの自由遊び、シアター「はたらくくるま」など



♥はあとくらぶ砥堀 3月17日(火)10:00～ 市立砥堀公民館 第1、2会議室
*ピアノ演奏 詳しいことは地域の民生児童委員に相談してください

♥ふれあい給食 3月19日(木)11:30～ 市立砥堀公民館 第3会議室
*詳しいことは地域の民生委員に相談してください



教養講座 健康教室 ～フレイル予防1回目～

1月16日に開催いたしました。姫路北保健福祉サービスセンターの皆さんと理学療法士さんに来ていただきフレイルについて勉強させていただきました。まずフレイルについての説明から始まり、次に参加者の基礎体力を理学療法士さんに個別に測定してもらい、それから自分で決めた目標に対してどのように取り組んで行けば効果的か等アドバイスをしてもらいました。

今、人生100年と謳っていますが、さて何歳まで自分の力で動くことが出来るのでしょうか。たとえ1年でも長く動くことが出来れば幸せではないでしょうか。今回参加されなかった方も、次回2月27日(金)に再度講座を開きますので、是非参加されては如何でしょうか。心よりお待ちしております。



まずはフレイルについてのお話



測定とアドバイス 予防に向けて皆さん意欲満々です

文化講座に参加してみませんか？

今年は久々に積雪もあり寒い冬となりましたが、梅の花も開きはじめ、春の気配を感じますね。コロナ禍も落ち着きをみせている今は、4月から新しく何かを始めるのに絶好の機会です。

現在、砥堀公民館では16の文化講座があります。ご自宅に近い公民館で、月2～3回、健康に過ごせる体づくりに取り組んだり、今までチャレンジしたことのないアート活動や自分磨きを始めてみませんか？小さなお子さまにはリトミック、小学生の方には児童書道はいかがでしょう？どの講座も気さくな方たちばかりで、和気あいあいと参加されています。今年度も約20名新規参加されました。気になる講座があれば、ぜひ一度お気軽に見学にお越しください。皆様のお越しをお待ちしております。

令和8年2月現在

	教室名	開講時間	実施曜日	生徒数	使用教室
1	3B体操	10:00～12:00	1,2,4 火	3	第3会議室
2	コーラス	10:00～12:00	2,4 火	22	第1・2会議室
3	囲碁	13:00～15:00	1,3 火	4	第2研修室
4	実用書道	10:00～12:00	1,3 水	12	第1会議室
5	ガラスアート	13:00～15:00	2,4 水	7	第1会議室
6	着付け	10:00～12:00	1,2,3 水	11	第1・2研修室
7	リトミック	10:00～12:00	2,4 水	14	第3会議室
8	フラダンス	13:30～15:00	1,3 水	5	第3会議室
9	ヨーガ	10:00～11:30	1,2,3 木	9	第2会議室
10	気功	10:00～11:30	2,4 木	8	第1・2研修室
11	水墨画	13:30～15:30	1,3 木	13	第3会議室
12	大人のキーボード	13:30～15:00	2,4 木	8	第3会議室
13	初級英会話	10:00～12:00	1,3 金	5	第2会議室
14	和太鼓	10:00～12:00	2,4 金	5	第1・2研修室
15	新舞踊	9:30～11:30	1,3 金	8	第3会議室
16	児童書道	10:00～12:00	2,4 土	17	第3会議室