



(町花 アジサイ)

安富公民館だより

■〒671-2401 姫路市安富町安志1151 姫路市立安富公民館 ■電話(0790)66-2932
■FAX(0790)66-2964 ■E-mail kyo-yasutomiko@city.himeji.hyogo.jp

令和8年4月より館内「土足化」となりました。

市内の市立公民館では、高齢者や障がい者の移動負担軽減、およびスリッパの転倒リスク解消を目的に、順次「土足化」を進めているところです。安富公民館でも、4月から第3、第4学習室を除き土足化による施設利用を導入しました。来館の際は、上履き等に履き替えることなくそのままご利用ください。

5月の公民館講座のご案内

◎ 教養講座

★ 安富高齢者教室

◆ 市政出前講座 (2講座)

- ・ 日時 5月13日(水) 13:30~15:00
- ・ 場所 ネスパルやすとみ 多目的ホール 受付 13:00~
- ・ 講座 1 『終活について考えてみよう』
講師 姫路市高齢者支援課
姫路市で実施している終活支援事業について
- ・ 講座 2 『防災を学ぼう』
講師 姫路市危機管理室
災害から身を守るための基本的な知識や対処方法、地域防災などについて学びます。

◆ さつきコンサート

- ・ 日時 5月20日(水) 13:30~15:00
- ・ 場所 ネスパルやすとみ 多目的ホール 受付 13:00~
- ・ 出演者 祝谷 真帆 鍵盤ハーモニカ
盛田 早紀 フルート・ピアノ

◎安富高齢者教室の会員受付は、安富公民館事務所で随時行っています。
問い合わせ先 / 安富公民館事務所 (0790-66-2932)

◎ 地域講座

★ 親子パン作り教室

- ・ 日時 5月2日(土) 1部 9:30~12:00 2部 12:30~15:00
- ・ 内容 パン生地を楽しもう! 創作パン

★ かわいい KIDS 料理教室

- ・ 日時 5月3日(日) 10:00~12:00
- ・ 内容 ツナコーン春巻き、フレンチトースト、ごはん

★ 男の料理教室

- ・ 日時 5月7日(木) 10:30~12:00
- ・ 内容 もやしときのこの油揚げ餃子、ベーコンレタスチャーハン、中華たまごスープ

★ 誰でもかわいい! おいしい! お菓子レッスン

- ・ 日時 5月15日(金) 10:00~12:00
- ・ 内容 ほうじ茶シフォンケーキ

問い合わせ先 / 安富公民館事務所 (0790-66-2932)

◎文化講座

月 日	曜	午 前	午 後	夜 間
5月1日	(金)		ダーツの会 歩こう会	健康体操(金曜夜)
5月2日	(土)			
5月3日	(日)			
5月4日	(月)	休館日		
5月5日	(火)			
5月6日	(水)		よせぎれ細工	たのしい太極拳
5月7日	(木)			健康体操(木曜夜)
5月8日	(金)			あじさい民謡 健康体操(金曜夜)
5月9日	(土)	ピノキオ(硬筆) つくしんぼ(書道) 脳がよろこぶ音楽の時間		
5月10日	(日)			
5月11日	(月)	休館日		
5月12日	(火)		陶芸教室	空手・総合格闘技教室
5月13日	(水)			たのしい太極拳
5月14日	(木)		安富冠句会	健康体操(木曜夜)
5月15日	(金)	脳がよろこぶ音楽の時間	ダーツの会	健康体操(金曜夜)
5月16日	(土)	ピノキオ(硬筆) つくしんぼ(書道)		
5月17日	(日)			
5月18日	(月)	休館日		
5月19日	(火)		陶芸教室	空手・総合格闘技教室
5月20日	(水)		よせぎれ細工 たのしいウクレレ	たのしい太極拳
5月21日	(木)			健康体操(木曜夜)
5月22日	(金)	リフレッシュ教室		あじさい民謡 健康体操(金曜夜)
5月23日	(土)	ピノキオ(硬筆) つくしんぼ(書道)		
5月24日	(日)			
5月25日	(月)	休館日		
5月26日	(火)		陶芸教室	空手・総合格闘技教室
5月27日	(水)			
5月28日	(木)		安富冠句会	健康体操(木曜夜)
5月29日	(金)			
5月30日	(土)			
5月31日	(日)			

※ 文化講座は、随時受講生の募集をしています。興味のある方は公民館事務所までご連絡ください。
問い合わせ先 / 安富公民館事務所 (0790-66-2932)

文化講座の紹介

「健康体操教室」の紹介

スローガンは「実年齢より20歳若い体力ある健康を作ろう！」

健康体操は、現在医学と東洋医学を活用してストレッチ・筋力運動・有酸素運動を取り入れ、柔軟でしなやかな体力ある身体づくりを目指し取り組んでいます。

近ごろ外出する機会が少なくなり、運動不足や人との会話・交流が必要と感じる方、ぜひ、私たちと一緒に健康体操で体を動かし、健康でたのしい時間を過ごしませんか。

健康体操教室 代表 三幡 幸子