

花田公民館だより



令和7年6月号

3B体操

3B体操は、ボールball、ベルbelle、ベルターbelter という用具を使って行う健康体操です。3つの手具を使い分け筋肉運動やストレッチを行います。手具の頭文字から名付けられました。

花田公民館では、午前・午後・夜間の3講座がありますので、自分に合った時間の講座を選ぶことができますよ。

朝の部：第1・3 金曜日

10時～11時30分

昼の部：第1・3・4 火曜日

午後1時～2時半

夜の部：第1・2・4 金曜日

午後7時30分～9時

講師：長谷川先生(朝) 西井先生(昼)
久斗先生(夜)



※3月16日 北東部ブロック交流発表会

親子ヨガ(木曜日 10時～11時)

第2・第4(水)実施の文化講座「ヨガ」、有本若菜先生の地域講座です。無料です。本年度は後3回、次の日に実施します。9月11日、12月11日、3月19日



※5月8日の講座の様子

ハワイアンフラ

「Hula」(フラ)はハワイ語です。

「ハワイの伝統的で神聖な踊り」を意味しており、世界一美しい踊りとも言われています。曲の意味を理解した上で、いろいろな曲に挑戦しています。ステップ練習、ハンドモーション及び振りの練習を繰り返します。ゆっくり進めていきますので、初めての方も心配いりません。

◇講師：青田 ひとみ 先生

◇活動日：第2・4(金)10:00～11:30



※4月25日の講座の様子

将棋クラブ (新将棋)

将棋クラブは、現在5名です。男女問わず、初心者大歓迎です。高齢者の交流の場にしましょう。体験参加も大歓迎です。

◇講師：三國 雄治 先生

◇活動日：第2第4第5土曜日

午後1時ごろ～4時ごろ



※4月26日の講座の様子

太字は教養講座・地域講座です。材料費等の
必要な場合がありますが、受講料は無料です

6月の予定

花田公民館電話
252-5798

○：午前 ●：午後 ☆：夜間

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 ○社交ダンス
休 館 日	3 ●3B体操	4 ○絵手紙	5 ○転倒予防体操	6 ○カラオケ ○3B体操 ●生け花 ☆3B体操	7 ○大正琴 ●子ども絵画	8 ○健康講座 ○パソコン
休 館 日	10 ○老人クラブ	11 ○朗読 ○ヨガ	12 ○転倒予防体操	13 ○ハワイアンフラ ○カラオケ ●歴史教室：館外 ☆3B体操	14 ○ふれあい喫茶 ○子育てサロン ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ	15 ○人権
休 館 日	17 ○健康体操 ●3B体操	18 ○絵手紙	19 ○楽しく歌って 健康に	20 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花	21 ○大正琴 ●子ども絵画	22 ○社交ダンス ○パソコン
休 館 日	24 ○スマホ教室 ●3B体操	25 ○朗読 ○ヨガ	26 ○転倒予防体操	27 ○ハワイアンフラ ☆3B体操	28 ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ	29

【お知らせ】

- ① 年に1回の「人権講座」 6月15日(日) 10時～11時 講師：阪本靖人権啓発指導員

人権について考えよう ～ 少子高齢化社会と人権 ～

8050問題(例えば、80歳代の親が50歳代の子どもの生活を支える)を取り上げた「カンパニユラの夢」(39分)を上映します。グループ討議、発表、感想文等を強制しません。気軽に ご参加ください。

- ② 「防災訓練」を 以下の2回 実施します。

住民の皆様 是非、ご参加ください。(どちらか1回だけの参加も可)

(1) 7月6日(日) 10:00～11:30 救急救命講習会 花田公民館2階

(2) 8月30日(土) 10:00～11:30 消火訓練 花田公民館駐車場

※姫路東消防署 御国野出張所の方々がご指導していただきます。

【老人クラブ通信】

7月8日(火) 楽寿園 へ行きます。是非、ご参加ください。