

高岡西 公民館だより

令和 7 年 5 月 1 日
姫路市立高岡西公民館
姫路市上手野 41 - 4
E-mail ; takaokan@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

☎ 079 (291) 0303

休館日 毎週月曜日

第 3 4 9 号

5月の講座案内

スマホ活用講座(教養講座)

ーLINEとGoogleレンズを活用しようー

〈講座の主な内容〉

- 「LINE」・写真、スタンプの送信体験
- ・友だち追加、グループの作成方法
- ・グループトーク体験等

「Googleレンズ」・Googleレンズ体験

「QRコード」等

(注) 講座では講師が準備したスマホを使用します。

定員 20 名です。事前に申し込みをお願いします。

◇ 日 時 : 5 月 1 3 日 (火) 1 3 : 3 0 ~

◇ 講 師 : スマホアドバイザー(ソフトバンク)

地域の防犯教室(教養講座)

ー犯罪被害を防ごう!ー

特殊詐欺被害が年々増加しています。警察官や市職員を騙るなど、手口が巧妙化しています。また、強盗などの凶悪事件が相次いで発生しています。犯罪被害者にならないよう、地域ぐるみで防犯心得を学びましょう。

◇ 日 時 : 5 月 2 0 日 (火) 1 3 : 3 0 ~

◇ 講 師 : 飾磨警察署生活安全課

高齢者と子どものけん玉教室①

けん玉の先生にいろいろな技を教えてください。技を練習して、級検定に挑戦しましょう。(6回シリーズの1回目)

◇ 日 時 : 5 月 1 0 日 (土) 1 0 : 3 0 ~

◇ 講 師 : 関口 哲也 先生(けん玉 5 段)

◇ 定 員 : 10 名 (事前に申し込みが必要です)

◇ 持ち物 : けん玉(持っていない人には貸し出します)

簡単筋力トレーニング①(いきいき教室)

毎日少しずつの積み重ねが健康の秘訣。簡単で正しい筋力トレーニングを学びましょう。(6回実施の第1回目)

◇ 日 時 : 5 月 1 4 日 (水) 1 0 : 0 0 ~

◇ 持ち物 : 水分・汗拭きタオル・あれば5本指くつ下

◇ 講 師 : 信澤 多佳恵 先生 (体操講師)

なかよしランド(親子教室)

〜就学前のお子さんが対象〜

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そして、シアター「ぞうさんの帽子」を予定しています。

◇ 日 時 : 5 月 2 8 日 (水) 1 4 : 0 0 ~

◇ 講 師 : 姫路市移動児童センター職員



子ども茶道・子ども百人一首(子ども伝統文化)

茶道と百人一首は、日本の伝統文化です。茶道は、日本文化の心と作法を学びます。また、百人一首は、百首を暗記することを目標に、楽しみながら美しい言葉にふれていきます。小学生の皆さん参加してみませんか。

◇ 日 時 :

5月10日(土)茶道14:00~・百人一首15:00~

5月17日(土)茶道 9:15~・百人一首10:30~

◇ 講 師 : 中川 宗君 先生 (茶道裏千家教授)

いきいき百歳体操(公民館会場)

みんなで楽しく体操しています。初めて参加する人も大歓迎です。事前の申し込みは必要ありません。

一緒に運動をして体力をつけましょう。

◇ 日 時 : 5月10日・17日・24日・31日(土) 9:30~

6月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内 容	講 師
6	1 15	日	高学年9:30～ 低学年10:30～	小学生の英語	森田 ステラ 先生
	7 21	土	9:15～ 10:30～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	14	土	10:30～	健康教室①（予防）	恒藤 慎也 先生
	14	土	13:30～	歴史教室①	岡坂 直巳 先生
	25	水	14:00～	なかよしランド	姫路市移動児童センター

☆教養講座・地域講座の受講料は、無料です。

各種団体・組織からのお知らせ 5月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	5月11日（日）	連合自治会長会	高岡西公民館	19：00～
社会福祉協議会	5月4日（日）	ふれあい給食		
	5月20日（火）	にしっ子ひろば(子育て教室)	旧高岡西幼稚園	10：15～11：30
民生児童委員会	5月7日（水）	民生児童委員会	高岡西公民館	19：00～
高岡西小学校	5月1日（木）	1年生を迎える会		
	5月7日（水）	安全な歩き方教室(1年)		
	5月20日（火）	校外学習（4年）	エコパークあぼし	
	5月31日（土）	運動会		
高丘中学校	5月1日(木)～2日(金)	家庭訪問（3年）		
	5月9日(金)～11日(日)	自然教室（1年）		

令和7年度 高岡西校区球技大会 ペタンのつどい 参加チーム募集！

- 1 日 時 5月11日(日) 午前8時 当日受付
〔雨天延期の場合は、5月18日(日)に実施〕
- 2 場 所 高岡西小学校 運動場
- 3 出場資格 成人男女（男子・女子・混合可）
チーム編成は町単位（混成チームでも可）
- 4 競技規則
 - ①対戦方法は3人対3人
 - ②選手登録は4人まで
 - ③11点先取した方が勝ち 時間制限20分
 - ④コート幅4m 長さ12m

文化講座 講座生募集中!!

【大人のピアノ】

初心者の方、歓迎します。楽譜が読めなくても、片手だけの練習でも大丈夫です。家にピアノがなくてもOKです。認知症の予防にもなりますよ!!

【家庭料理】

ほぼ3行レシピで、簡単おいしい料理を作ります。笑い声がっぱいの楽しい教室です。まずは、見学からお待ちしております。

他の講座でも講座生を随時募集していますので、公民館へお問い合わせください。（☎291-0303）