

高岡西 公民館だより

令和 7 年 6 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 5 0 号

6月の講座案内

健康教室①（予防）

理学療法士による 膝 のお話

- テーマ ・なぜ膝痛になるの？
・膝痛になったらどうしたらいいの？
・膝痛にならないための体操

高齢になるにつれ筋肉量は減ってしまいます。筋肉は体を支え、膝の中の軟骨にかかる摩擦をやわらげています。筋肉量が減ることで膝に負担がかかるようになります。膝が痛いとは動くことが嫌になり、動かないことで筋肉はますます減少していきます。膝の痛みがあってもできる負担の少ない運動で、膝の痛みを改善しましょう。

◇ 日 時 : 6月14日(土) 10:30~

◇ 講 師 : 恒藤 慎也 先生(理学療法士)

※動きやすい服装で参加してください。

歴史教室①

日本近代教育の先駆け 河合寸翁

姫路藩家老 河合寸翁は、藩の救世主的な財政改革で広く知られていますが、実は藩校や郷校、私学校 仁寿山校など 多様な教育の発展に尽くした人物でもあります。その近代教育の先駆けとなる歩みと未来を築いた人材育成を明らかにします。

◇ 日 時 : 6月14日(土) 13:30~

◇ 講 師 : 岡坂 直巳 先生(郷土史研究家)

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 : 6月7日(土)・21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)

なかよしランド(親子教室)

首すわりから小学校入学までのお子さんが対象です。

6月は、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「でんむしくん」を予定しています。

◇ 日 時 : 6月25日(水) 14:00~

◇ 講 師 : 姫路市移動児童センター職員



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 : 6月7日・14日・21日・28日(土) 9:30~

小学生の英会話教室

子ども達が簡単な英語を使って会話をしたり、ゲームをしたりして、楽しく英会話を学びます。まずは、身近な英語に慣れることから始め、1年間続けて頑張りましょう。

高学年の教室はあと一人参加できます。

◇ 日 時 : 6月1日(日)・15日(日)

高学年 : 9:30~ / 低学年 : 10:30~

◇ 講 師 : 森田 ステラ (Stella) 先生(英語講師)

7月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内 容	講 師
7	5 19	土	9:15～ 10:30～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	6 20	日	高学年9:30～ 低学年10:30～	小学生の英語	森田 ステラ 先生
	5	土	10:20～	健康教室②（運動）	藤原 俊輔 先生
	9	水	10:00～	簡単筋力トレーニング②	信澤 多佳恵 先生
	12	土	10:30～	高齢者と子どものけん玉教室	関口 哲也 先生
	16	水	13:30～	スマホ教室	姫路市高齢者支援課
	中旬		9:30～	高西ウォーク②	公民館長
	20	日	13:30～	子ども工作教室①	遠藤 治三郎 先生
	23	水	14:00～	わんぱくランド	姫路市移動児童センター
	27	日	8:00～	防災教室①	高岡西消防分団

☆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 6月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	6月8日（日）	連合自治会長会	高岡西公民館	19：00～
社会福祉協議会	6月1日（日）	ふれあい給食		
	6月17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	6月10日（火）	民生児童委員会	高岡西公民館	19：00～
高岡西小学校	6月2日（月）	振替休業日		
	6月18日（水）	オープンスクール		
高丘中学校	6月2日(月)～6日(金)	トライやるウィーク(2年)		
	6月10日(火)～13日(金)	オープンスクール		
	6月18日(水)～20日(金)	期末考査		

スマホ活用講座

5月13日(火)にソフトバンクのスマホアドバイザーを講師に招いて、「スマホ活用講座」を実施しました。

LINEとGoogleレンズを活用しようという内容で、スクリーンで説明を受けながら、スマホの貸出機を使って操作しました。困った時はサポート役の3名の方に教えてもらいスムーズに体験できました。私もGoogleレンズを初めて使いその便利さに驚きました。次回は

7月16日に個別相談中心のスマホ教室を開催します。参加希望の方は申し込みをお願いします。



公民館を子どもの学ぶ場に

高岡西公民館では、小学生対象の子ども伝統文化(茶道・百人一首)、英会話、科学工作、幼児対象の童歌と絵本の読み聞かせ、なかよしランドなど、様々な子ども向け講座を実施しています。昨年度は、市の子供の居場所づくり事業として、新たに5つの教室を実施し、たくさん子ども達が参加してくれました。今年度はその中から、けん玉、ミニチュア工作、親子料理の教室を実施します。

一人でも多くの子ども達に公民館を利用してほしいと考えています。定員に余裕のある教室もありますので、興味のある方は、ぜひ公民館にお問い合わせください。