

高岡西 公民館だより

令和 7 年 12 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356号 12月の講座案内

ピアノコンサート&スイーツ

今年もおなじみの曲をたくさん弾きます。

どうか心から楽しんでください。

I 部「冬に聴きたくなる曲」

寒い冬に冬の曲を聴いてホッリ温まって下さい

◎休憩 ケーキと飲み物でティータイム

II 部「メリークリスマス！」

クリスマス曲をお楽しみ下さい

◇演奏者：片岡雅子さん、高宮久子さん、谷口圭子さん
永井利子さん、成山みかさん、長谷川充子さん

◇日時：12月6日(土) 10:00～11:30

◇場所：高岡西公民館 2階

◇費用：菓子代100円(当日徴収します)

◇菓子作り：柳内千恵美さんをはじめ、協力者の皆さん

◇申込：11/18(火)から(来館または電話)

※**駐車場が限られています。ご来場にご配慮ください。**

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、単語を書いたりして、英語に慣れ親しむことを目的に行います。21日は一足早く、クリスマスを楽しみます。

◇日時：12月7日(日)・21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)

童歌・お話と絵本の読み聞かせ(子育て教室)

絵本の読み聞かせとわらべ歌遊びを、親子で楽しむ教室です。読み手の声や表情、場の雰囲気が子どもの心を一層豊かにしていきます。お子さんと一緒にファンタジーの世界を楽しんでください。

◇日時：12月9日(火)・23日(火) 10:00～

◇講師：原三恵子先生(姫路おはなしの会会員)

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、シアター「あわてんぼうのサンタクロース」を予定しています。

◇日時：12月24日(水) 14:00～

◇講師：姫路市移動児童センター職員



歴史教室④ 秀吉と北政所

秀吉は権勢を持つと大勢の側室を持ったことは歴史上有名であるが、若くして結ばれた北政所(ねね)に対しては、終生心にかけていたことが手紙などから分かる。

二人はどのようにして結ばれたのか。北政所はどのような内助の功を尽したのかなどを記録や史料に基づいて考えてみたいと思います。

◇日時：12月13日(土) 13:30～

◇講師：石塚太喜三先生(好古学園大講師)

健康教室③(予防)

理学療法士による 腰のお話

テーマ ・なぜ腰痛になるの？

・腰痛になったらどうしたらいいの？

・腰痛にならないための体操

厚生労働省の調査によると、国民の体の不調ランキングにおいて腰痛は男性の第1位、女性で第2位となっています。今回は、そんな腰痛の発生メカニズムや腰痛を予防する体操を皆さんに覚えていただきたいと思います。

腰痛を予防・改善し、よりよい生活を送れるように一緒に頑張りましょう。

◇日時：12月13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。

子ども茶道・子ども百人一首(子ども伝統文化)

子ども達は、茶道や百人一首を通して日本の伝統文化を学び、礼儀作法も身に付けています。茶道は、お茶の作法を覚えて、お点前が上手になっています。百人一首は、競うことで上達しています。(随時、参加者募集中)

◇日時：12月6日(土)・20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。一緒に運動をして体力をつけましょう。

◇日時：12月13日・20日・27日(土) 9:30～

チャレンジ工作②(遠治郎科学教室)

ツリーの土台にお好みのデコレーションを飾り付け、ワイヤタイプのLEDライトを装飾し、光り輝く手作りクリスマスツリーづくりにチャレンジします。

◇日時：12月14日(日) 13:30～

◇講師：遠藤治三郎先生

◇定員・申込：先着10名(来館または電話)

◇費用：材料費800円(当日徴収します)

ミニチュア工作教室③

クラフトテープなどを使ってミニチュア作品を作ります。今回は、ロングブーツを作る予定です。

◇日時：12月21日(日) 13:30～

◇講師：遠藤治三郎先生

◇対象：小学生

◇定員：10名(事前に申し込みが必要です)

◇材料費：300円

親子料理教室

親子で簡単な料理作りに挑戦します。今回のメニューはツナ・塩昆布・コーンごはん、しゅうまい、ミルクスープ、ツリーケーキです。

- ◇日時：12月14日(日) 10:00～
- ◇講師：佐藤 麻美 先生(料理研究家)
- ◇対象：小学生と保護者
- ◇定員：20名(事前に申し込みが必要です)
- ◇持ち物：エプロン・三角巾・マスク・お茶
- ◇材料費：一人500円

スマホ教室

スマホのお困りごとをサポートします！

講義形式ではなく、スマホの使い方分からないことや知りたいことを相談する教室です。気軽におしゃべりしながらスマホに関するお悩みやお困りごとを相談しませんか。

- ◇日時：12月3日(水) 13:30～
- ◇持ち物：スマートフォン
- ◇申込：準備の関係がありますので、11/28(金)までに申し込んでください。
- ◇講師：姫路市高齢者支援課スタッフ

第23回 高岡西ふれあい文化祭のお礼

10月26日(日)に、飯島県議会議員、山本高岡地区連合自治会長を来賓としてお迎えし、「第23回 高岡西ふれあい文化祭」を開催しました。今年も午前中、園児・小中学生が発表する時には、立ち見が出るほど賑わいました。午後にはよさこいの迫力ある演舞で大変盛り上がり、最後の全員合唱まで、たくさんの人に楽しんでいただけたと思います。

成功裏に終わることができたのは、出演、出展していただいた皆様、会場に足を運んでくださった皆様、企画から準備・実施に至るまでお世話いただいた皆様のお陰です。心より感謝申し上げます。

今後とも、このような催しを通して、地域住民の交流が深まり、相互の連帯意識や地域づくりの機運が一層高まることを期待しています。

高岡西ふれあい文化祭実行委員会

実行委員長 山口 孝司

1月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師
1	11 18	日	高学年9:30～ 低学年10:30～	小学生の英語	森田 ステラ 先生
	13 27	火	10:00～	わらべ歌遊び お話と絵本の読み聞かせ	原 三恵子 先生
	17 31	土	9:15～ 10:30～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	10	土	10:30～	高齢者と子どものけん玉教室	関口 哲也 先生
	10	土	13:30～	新春コンサート	大西 由香里 先生 他
	28	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター
	31	土	10:20～	健康教室④(音楽)	角野 悟里 先生
	下旬			高西ウォーク⑤	公民館長

☆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 12月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	12月7日(日)	連合自治会長会	高岡西公民館	19:00～
社会福祉協議会	12月7日(日)	ふれあい給食		
	12月16日(火)	にっしひろば(子育て教室)	旧高岡西幼稚園	10:15～11:30
民生児童委員会	12月10日(水)	民生児童委員会	高岡西公民館	19:00～
高岡西小学校	12月3日(水)	1000m記録会		
	12月10日(水)～12日(金)	個人懇談会	(希望制)	
	12月23日(火)	給食終了日		
	12月24日(水)	終業式		
高丘中学校	12月10日(水)	実力考査(3年)		
	12月17日(水)～22日(月)	学年末保護者会		
	12月23日(火)	給食終了日		
	12月24日(水)	終業式		