

# 高岡西 公民館だより

第359号

## 3月の講座案内

令和8年3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

### 人生講座(教養講座)

#### 『エンディングノートと成年後見制度』

自分自身に何かあったときに備えて、必要な情報を残しておくエンディングノート。これからの人生を考えるきっかけにもなります。また、認知症になった時に利用できる“成年後見制度”についても、併せて知っておくといざという時に役に立つと思います。これからの人生をより明るく前向きに過ごすために、一緒に学びましょう。

◇日時：3月28日(土) 10:30～

◇講師：高岡地域包括支援センター 福田美樹さん

### 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：3月3日(火) 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、3/1(日)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

### 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楽しく学んでいます。

◇日時：3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)

### 高齢者と子どものけん玉教室⑥

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6回目)

◇日時：3月14日(土) 10:30～

◇講師：関口 哲也先生(けん玉5段)

◇対象：小学生と高齢者

◇持ち物：けん玉(持っていない人には貸し出します)

### 子ども茶道・子ども百人一首(子ども伝統文化)

いよいよ年度末です。子ども達は、日本の伝統文化についてこれまでに学んだことの集大成として発表会をします。

◇百人一首：3月7日(土)10:30～カルタ大会・閉講式

◇茶道：3月7日(土) 9:15～

3月21日(土) 9:15～発表会・閉講式

◇講師：中川 宗君 先生(茶道裏千家教授)

### 「子ども茶道教室」発表会

高岡西公民館では、子ども達が日本の伝統文化にふれあい、親しむ活動を応援しています。

「子ども茶道教室」で、子ども達が一年間学んできた成果を発表するお茶会を、**3月21日(土) 10:00から**開きます。ぜひご来場いただき、子ども達のお点前をご覧ください。また、おいしいお菓子とお抹茶をご賞味ください。

◇お茶席代：300円〔要申込/締切り：3月15日(日)〕  
(申込みは公民館事務室まで)

### 童歌・お話と絵本の読み聞かせ(子育て教室)

季節に合った絵本を読み聞かせます。親子で想像の世界をふくらませながら聞き入ってください。また、童歌に合わせて体でリズムを取る遊びも人気です。就学前の子ども対象の教室です。初めての方も大歓迎です。

◇日時：3月10日(火)・24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、そして、シアター「はたらくるま」を予定しています。

◇日時：3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。一緒に運動をして体力をつけましょう。

◇日時：3月7日・14日・21日・28日(土) 9:30～

3月11日(水)に計画していました地域講座「簡単筋力トレーニング」は中止します

## 4月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師	
4	7	火	9:30～	高西ウォーク①	3/24(火)受付開始	
	14	火	10:00～	わらべ歌遊び	原 三恵子 先生	
	28			お話と絵本の読み聞かせ		
	18	土	10:00～	健康教室①	浅見 有祐 先生	
	下旬			13:30～	スマホ教室	高齢者支援課スタッフ
	22	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター	
25	土	13:30～	歴史教室①	石塚 太喜三 先生		

☆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 3月

団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連合自治会	3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	3月1日 (日)	ふれあい給食		
	3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	3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	3月18日 (水)	給食終了		
	3月23日 (月)	卒業証書授与式		
	3月24日 (火)	終業式		
高丘中学校	3月2日(月)～4日(水)	期末考査		
	3月17日 (火)	卒業証書授与式		
	3月18日 (水)	学年保護者会(1・2年)		
	3月24日 (火)	終業式		

## 令和8年度(2026年度)教養講座・地域講座計画表

月	教養講座	地 域 講 座						
		歴史教室 土曜日午後	いきいき教室	子どもの学び活動		子育て教室 主に第2・4火曜日	親子教室 主に第4水曜日	世代交流 主に第2土曜日
				英会話教室 主に第1・3日曜日	子ども伝統文化教室 主に第1・3土曜日			
4	4/18(土)10:00～ 健康教室 鍼灸師 浅見有祐 4/下旬13:30～ スマホ教室 高齢者支援課	4/25(土)13:30～ 歴史教室① 「未定」 好古学園大講師 石塚太喜三	4/7(火)9:30～ 高西ウォーク① 「夢前川の桜並木」			4/14・28(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ①② 姫路おはなしの会 原 三恵子	4/22(水)14:00～ なかよしランド 移動児童センター	
5	5/中旬13:30～ 地域の防犯教室 飾磨警察署員	5/23(土)13:30～ 歴史教室② 「赤松円心の登場①」 歴史研究者 高桑 由雅		5/10・24(日)9:30～ 小学生の英語①② 英会話講師 森田ステラ	5/9・16(土) 茶道教室①14:00～ 百人一首①15:00～ 茶道教室② 9:15～ 百人一首②10:30～ 茶道講師 中川宗君	5/12・26(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ③④ 姫路おはなしの会 原 三恵子	5/27(水)14:00～ なかよしランド 移動児童センター	5/9(土)10:30～ けん玉教室① 関口哲也 5/17(日)13:30～ 工作教室① 遠藤治三郎
6	6/中旬13:30～ スマホ教室 高齢者支援課 6/27(土)10:30～ 健康教室(音楽) 音楽療法士 角野悟里	6/13(土)13:30～ 歴史教室③ 「赤松円心の登場②」 歴史研究者 高桑 由雅		6/7・21(日)9:30～ 小学生の英語③④ 英会話講師 森田ステラ	6/6・20(土) 茶道教室③④ 9:15～ 百人一首③④10:30～ 茶道講師 中川宗君	6/9・23(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ⑤⑥ 姫路おはなしの会 原 三恵子	6/24(水)14:00～ なかよしランド 移動児童センター	6/13(土)10:30～ けん玉教室② 関口哲也
7	7/下旬(日)8:00～ 防災教室(火事) 高岡西消防分団 毛利澄生分団長 他	7/4(土)13:30～ 歴史教室④ 「未定」 歴史研究者 岡坂 直巳	7/中旬 高西ウォーク②	7/5・19(日)9:30～ 小学生の英語⑤⑥ 英会話講師 森田ステラ	7/4・18(土) 茶道教室⑤⑥ 9:15～ 百人一首⑤⑥10:30～ 茶道講師 中川宗君	7/14・28(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ⑦⑧ 姫路おはなしの会 原 三恵子	7/22(水)14:00～ わんぱくランド 移動児童センター	7/11(土)10:30～ けん玉教室③ 関口哲也 7/19(日)13:30～ 工作教室② 遠藤治三郎
8	8/8(土)9:30～ パン作り教室 柳内千恵美他 8/9(日)10:00～ 親子料理教室 佐藤麻美 8/下旬13:30～ スマホ教室 高齢者支援課	8/1(土)13:30～ 歴史教室⑤ 「巡礼の文化 西国三十三所観音巡礼」 歴史研究者 宇那木 隆司		8/2・23(日)9:30～ 小学生の英語⑦⑧ 英会話講師 森田ステラ	8/1・29(土) 茶道教室⑦⑧ 9:15～ 百人一首⑦⑧10:30～ 茶道講師 中川宗君	8/11・25(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ⑨⑩ 姫路おはなしの会 原 三恵子	8/26(水)14:00～ なかよしランド 移動児童センター	8/8(土)10:30～ けん玉教室④ 関口哲也
9	9/26(土) 人権学習会 9/27(日)9:00～ 高岡西ふれあい文化祭 9/29(火)9:30～ 高齢者の交通安全教室 山西安全協会支部長 飾磨警察署員	9/12(土)13:30～ 歴史教室⑥ 「未定」 歴史研究者 中川 秀昭	9/中旬 高西ウォーク③ 「TRAIN & WALK」	9/6・20(日)9:30～ 小学生の英語⑨⑩ 英会話講師 森田ステラ	9/5・19(土) 茶道教室⑨⑩ 9:15～ 百人一首⑨⑩10:30～ 茶道講師 中川宗君	9/8・22(火)10:00～ 童歌・お話と 絵本の読み聞かせ⑪⑫ 姫路おはなしの会 原 三恵子	9/23(水)14:00～ なかよしランド 移動児童センター	9/12(土)10:30～ けん玉教室⑤ 関口哲也 9/13(日)13:30～ 工作教室③ 遠藤治三郎
10	10/18(日) ☆ブロック公民館文化祭 市民会館	大規模改修工事のため、10月以降の教養講座・地域講座は、原則実施しません						