

高岡西 公民館だより

第360号

令和8年4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

令和8年度がスタートしました。今年度も地域の教育文化の向上、健康や福祉の増進、こころふれあう住みよい街づくりに向けて、自治会をはじめ各種団体、学校園等とさらなる連携を深め、生涯学習とコミュニティ活動の拠点としての役割を果たしたいと思っております。

平成7年4月に開館した高岡西公民館は、今年度から大規模改修工事が行われます。待望のエレベーターも設置されます。工事は10月から来年6月頃まで行われる予定です。その間は公民館の利用はできなくなりますので、教養講座・地域講座は原則中止になります。文化講座は近隣の施設を借りて実施します。工事期間中、地域の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

4月の講座案内

地域講座「いきいき教室」高西ウォーク①

令和8年度第1回高西ウォーク。「楽しく仲よく元気よく」をモットーに、ウォーキングで心も体もリフレッシュしましょう。今回は桜並木がきれいな夢前川の遊歩道を南へ、新蒲田橋辺りまで歩きます。途中に喫茶店で休憩します。

- ◇日時：4月7日(火) 9:30集合
- ◇持ち物：水筒・傘(雨天時)・飲み物代
- ◇定員：先着15名
- ◇申込：3/24(火)9時から来館または電話

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、スマホの使い方で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：4月8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、4/5(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

歴史教室①

鶴松・秀頼は秀吉の実子か

秀吉は時の最高権力者としてほしいままに振る舞ったが、子供には恵まれなかった。例外として、側室淀殿との間には鶴松・秀頼という2人の子が生まれた。しかし、当時から2人は秀吉の子供ではないという噂もあり、最近の研究成果を基にこの問題を考えてみたい。

- ◇日時：4月25日(土) 13:30～
- ◇講師：石塚太喜三先生(好古学園大講師)

健康教室①(運動)

「フレイル予防でいきいき生活」～身体活動編～

いつまでも元気に生活するためには、フレイル(加齢による心身が衰えた状態)予防がカギとなります。予防の3本柱は「栄養・運動・社会参加」で、今回は運動に焦点を当てます。一つ一つの運動のコツを教えてもらいながら体を動かす講座です。

- ◇日時：4月18日(土) 10:00～
- ◇講師：浅見有祐先生(健康運動指導士)
- ※動きやすい服装で参加してください。

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、子どもの心を一層豊かにしていきます。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。

- ◇日時：4月14日(火)・28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「はらぺこあおむし」を予定しています。

- ◇日時：4月22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。汗拭きタオルと水分をご持参ください。一緒に運動をして体力をつけましょう。

◇日時：4月4日・11日・18日・25日（土） 9：30～

5月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師
5	9	土	10:30～	高齢者と子どものけん玉教室	関口 哲也 先生
	9日(土)14:00~/15:00~ 16日(土) 9:15~/10:30~			子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	10 24	日	高学年9:30~ 低学年10:30~	小学生の英語	森田 ステラ 先生
	12 26	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	日	13:30～	ミニチュア工作教室	遠藤 治三郎 先生
	中旬		13:30～	地域の防犯教室	飾磨警察署員
	20	水	13:30～	スマホ教室	高齢者支援課スタッフ
	23	土	13:30～	歴史教室	高桑 由雅 先生
	27	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター

☆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 4月

団体・組織名	期日	行事	場所	備考
連合自治会	4月12日（日）	連合自治会長会	高岡西公民館	19：00～
社会福祉協議会	4月5日（日）	ふれあい給食		
	4月21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	4月10日（金）	民生児童委員会	高岡西公民館	19：00～
高岡西小学校	4月7日（火）	始業式・入学式		
	4月10日（金）	給食開始		
	4月20日(月)～23日(木)	家庭訪問		
	4月29日（水）	授業参観・引き渡し訓練		
	4月30日（木）	振替休業日		
高丘中学校	4月7日（火）	始業式		
	4月8日（水）	入学式		
	4月9日(木)・10日(金)	実力考査(2・3年)		
	4月16日(木)～18日(土)	修学旅行(3年)		
	4月28日（火）	授業参観・PTA総会		