

# 大塩公民館だより

電話・Fax 079-254-3178 月曜日休館

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1丁目39番地

4月号 令和7(2025)年 NO.459

E-mail : ooshiokm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



春の陽ざしが心地よい季節になりましたが、急に季節がもどったり、進んだり……。おだやかな時期が本当に短くなりました。間もなく始まる新年度に期待をこめて講座のご案内等、お届けします。

3・4月号で、新年度の教養・地域講座(公民館主催)をお知らせしています。健康をテーマとした講座を多数計画しました。5月号からは現在活動中の文化講座も掲載します。お目通しの上ご参加いただければ幸いです。

## 令和7年 4・5月の講座

### 【 教 養 講 座 】

#### \*スマホ講座 ソフトバンク

5/9(金)13時30分～

スマホデビューからもう一歩 座学と体験  
～スマホのセキュリティ、スマホで健康管理～

- ・スマホを安全に使う
- ・スマホで健康管理をしよう、脳トレや体操
- ・もっと便利な使い方

※無料 お申し込み必要 4/2より先着20名

#### \*歌の教室「春」

5/10(土)13時30分～

講師:篠原 良三氏 ピアノ:渡部 記子氏

“ 歌は健康のバロメーター、人生の応援歌 ”

春の歌を中心にみんなで楽しく歌いましょう!!

#### \*アメリカ英語発音教室

5/24(土)13時30分～15時

講師:今井 利彦 氏

講師プロフィール:日本国内はもとよりロサンゼルス

在住時にメキシコ人、ミャンマー人、他色々な国籍の人たちに発音を教えていました。小学生から高齢者まで、年齢を問わずご参加いただけます。特に高校生は、大学入試のスピーキングに有利です。

※無料、お申し込み必要 4/9より先着12名 6/28, 7, 8月にも全4回予定しています。

### 【 地 域 講 座 】 以下お申し込み不要・無料

#### \*健康音楽教室 4/4、5/2(金)13時30分～15時

講師:水砂 恵氏 4月からも昨年度同様の開催です。

どなたでもご参加お待ちしております。

#### \*健康体操(太極拳を取り入れた体操)～身体の不調は骨から～

4/5、5/3、6/7(土)10:00～2階会議室 講師:山崎陽子氏

今年度初めて開催!!

#### \*健康寿命をのばす健康講座

4/12(土)14:00～15:00 2階会議室

講師:松尾拓也 介護福祉士

講師プロフィール 現在まで15年高齢者介護に携わっている現役介護士です。

この講座では、健康的で楽しい人生「健康寿命を延ばす」ヒントやコツを学ぶことができます。健康を以下の3点からとらえ、

- ①身体健康⇒簡単体操
- ②脳健康⇒笑顔の脳トレ
- ③心健康⇒安心な未来

1人でも多くの方のお役にたきたいです。

4, 6, 8, 10, 12,

2月(原則第2土曜)全6回講座を予定しています。お申し込み不要・無料です。

次回は6/14(土)



**\*健康リンパケア教室 4/9(水)10時～**

講師:藤江若菜氏 昨年度は健康美容教室として開催しました。流れのよい身体・お肌で毎日を健康にしましょう。どなたでもご参加お待ちしております。

**\*骨盤体操教室 4/19(土)13:30～ 講師:北井いくみ氏**

ゴムベルトを使って、骨盤を矯正する体操です。あればヨガマットご持参ください。次回は7月です。

**【子育て支援事業】**

**\*子育てサロン 毎月第1～3火曜日 10時～12時**

4/1 はじめましての会「かみしばい」

4/8 親子リトミック 葛川結子先生のご指導のもと、音楽に合わせて身体を動かしましょう。お子様と一緒にどなたでも参加できます

4/15 わくわく広場「こいのぼり作り」



**\*移動児童センター 毎月第4水曜日 10時～12時**

4/23(水) おもちゃで自由遊び、体操や季節のわらべ歌遊び、シアター「はらぺこあおむし」

**【社協事業】**

**\*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 7年度 第1回 4/10**

**\*おきがるサロン 毎月第4土曜日 4/26 10時半～ なくなり次第終了**

**【令和7年度(2025年)教養・地域講座 開催予定その2】**

日時	講座名	講師など	参加・備考
5/10(土)13時30分	歌の教室 春 秋は11月22日(土)	篠原良三氏 ～歌は健康のパロメーター人生の応援歌～	どなたでも
9月初旬	陶芸教室	福田隆行氏	材料費・申込必要 お子様もどうぞ
7/30(水)10時～	*子ども絵画教室	福田隆行氏	下絵準備申込必要 大人の方もどうぞ
8/1(金)10時～	*子ども電気教室	関西電気保安協会	小3くらい以上 低学年以下の方は 保護者も一緒に
6/21、12/20(土) 13時30分～	落語の会(楽語)の会	上がり家寿五六 他	どなたでも
8月・12月(予定)	*おはなし会	のじぎく文庫の皆さん	どなたでも
4・6・8・10・12・2 月第2土曜14時～	健康寿命をのばす 健康講座	松尾拓也氏 介護福祉士	日程変更月あり 表面もご覧ください
4/9、7/9、11/12 2/11全4回水曜日 10時～ 汐の里	3月号の「健康リンパ マッサージ」⇒変更 [健康リンパケア教室]	藤江若菜氏 日本介護 美容セラピスト協会認 定インストラクター	年齢、性別関係な くどなたでも

※ \*はお子様に参加しやすい講座です。

※ 3月号でご紹介したわんぱくランド日程 7月24日(水)×⇒23日(水)