

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

5月号 令和7(2025)年 NO.460

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



花や緑の美しい季節になりましたが、急に夏の暑さがやってきたり、去年は雹が降ったり・・・人間の社会情勢だけでなく、自然も本当に激しい表情をみせています。私たちが身近なことから始めるのはもう待ったなし、ということを一層強く感じます・・・。

新年度の教養・地域講座(公民館主催)年間計画は、3・4月号もごらんください。健康をテーマとした講座を多数計画しています。5月号では現在活動中の文化講座一覧も掲載致します。

令和7年 5・6月の講座

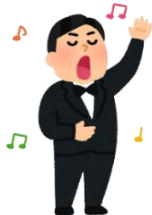
【教養講座】

*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步 座学と体験
～スマホのセキュリティ、スマホで健康管理～

※無料 お申し込み受付中先着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’春の歌を皆で楽しく歌いましょう!!

*アメリカ英語発音教室

5/24、6/7(土)13時30分～15時

講師：今井 利彦氏 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。

※無料、お申し込み受付中 各回先着12名程度 7、8月にも予定しています。

【地域講座】 以下お申し込み不要・無料です

*健康音楽教室 5/2、6/6(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。毎回楽しみにご参加いただいています。

*健康体操(太極拳を取り入れた体操)～身体の不調は骨から～

5/3、6/7(土)10:00～2階会議室 講師：山崎陽子氏 毎回多数ご参加いただいています。

*医療講座 6/12(木)13:30～ 高砂西部病院 どなたでもご参加お待ちしております。

*FM元気ラジオ講座 6/13(金、予定)13:30～講師 宮本敏幸氏 昨年同様開催

*大塩公民館寄席 6/21(土)13:30～ とっておきの2席でお楽しみください。

上がり家寿五六「猫の茶碗」、ペナル亭キック「宿替え」

今年度4月に初めて開催!!

*健康寿命をのばす健康講座

6/14(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②脳健康③心健康

1人でも多くの方のお役にたいたいです。

4月も20名ほどご参加いただきました。

引き続きご参加よろしくお願いします。

あと8、10、12、2月(原則第2土曜)

全6回講座を予定しています。お申込み

不要・無料です。次回は8/9(土)



【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

5/13 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

5/20 春のさんぽ ※5/7はお休みです

＊移動児童センター 毎月第4水曜日 10時～12時

5/28(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「ぞうさんの帽子」

【社協事業】

＊ふれあい食事会 毎月第2木曜日 5/8、6/12

＊おきがるサロン 毎月第4土曜日 5/24、6/28 10時半～ なくなり次第終了



【令和7年度(2025年)文化講座 開催一覧その1 6・7月号にも続きます】

	講座名	内容・アピール	曜日	開設日時	講師名 (敬称略)
1	大塩のじぎく文庫	「絵本の貸し出し、読み聞かせ」 赤ちゃん絵本が充実しています。 子どもをお膝にのせて、いっしょ に絵本の世界を楽しみましょう。	火	第1・2・3 11時～12時 2階会議室	なし
	社交ダンス	色々なルーティンを学び、音楽に合 わせ踊る。体幹の維持、リズムアク ション等バラエティに富んだ振り付 け、下半身の柔軟性、健康第一のス ポーツ。何事もチャレンジ精神をも ってトライする“Shall We Dance”	火	第1・2・3 19時～21時 第4会議室 (汐の里)	藤原 秀樹
	茶道 (裏千家)	公民館発表会ではお茶席設けていま す。自分だけの時間に没頭できます	水	第1・3 9時～11時	梶原 敬子
	吟道 (賀堂流)	漢詩、和歌、俳句など作られた時代 背景を勉強して詩を味わい、お腹の 底から声を出して楽しく練習してい ます。一度見学におこしてください。	水	第1・3 13時～16時	福田 陽子
	古文書サロン	この講座では大塩を含む播州地方の 古文書を解説することにより、当時 の生活や風習等を学んでいます。興 味のある方は気軽に参加して下さい	水	第4 10時～12時 2階会議室	松下 正和
	華道 (未生流)	新種の花、食物を見つけ一生を送 られた牧野富太郎博士はすばらしい ですね。何か一つでも前向きに人生 を楽しみましょう。どなたでも!!	木	第2・4 9時～12時	山本 千枝子
3	健康体操(太極拳)	中国ラジオ体操の練功18法をベー スに身体の歪みを整え、呼吸筋を鍛 え、血流をよくして免疫力を高め元 気な体を作ります。太極拳歴26年太 極道交会指導員、カイロプラクター歴 21年、身体のプロが指導します。	土	第2・3・4 9時～11時	山崎 陽子
4	歌謡フレンド	毎回発声練習から始まって、その月 の課題曲、全員歌い終わると自由曲 (今までに習った曲)を全員で楽しん でます。先生は何事に於いても熱心 で引き付けられます。	土	第1・2 13時～15時	石原 和美
	リフレッシュ3B 体操	昨年度地域講座から始まり今年から 月3回の教室になりました。用具を 使用し音楽に合わせて体操、ストレ ッチ、筋トレ、脳トレおしゃべりし ながら健康寿命を延ばしましょう!!	水土	第2・4(水) 汐の里 第4(土) 2階 13時半～15 時	竹内 啓子