

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

9月号 令和7(2025)年 NO.464

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



暑さもようやくピークが過ぎましたでしょうか？!

現在(8/20)、これほど国内外のリーダーたちの自分ファーストの動きを見せつけられると、平和を願い一心に行動する方々や、高校球児の皆さんのひたむきな言動には心救われる思いがします。

公民館活動も8月の暑さを乗り越え、9月には教養講座・地域講座ともにいろいろ計画しております。ご都合がございましたら

「ちょっと公民館へ行ってみようか!」と、ご参加いただけたら

幸いです。11月9日(日)に行う講座発表会につきましては、公民館だより10月号に掲載致しますので、ご覧ください。

令和7年 9・10月の講座

【教養講座】お申込不要、無料

*講演会

「姫路も高齢化にチャレンジする!」

9/20(土)14時~ 2階会議室

講師:飯島 義雄(いひじまよしお)氏

元姫路市副市長・元関西学院大学客員教授

大塩も高齢化の波が押し寄せています。「買い物はどうするか? 医者通いをどうするか? 住み慣れたこの場所でいつまでも暮らしたい。」こんなお声を高齢の方からよくお聞きします。高齢化が進むと様々な問題が出てきますが、どうしたら高齢化を乗り越えられるか、皆さんとご一緒に考えます。姫路市の約70の校区の現状を、自転車にまたがり全てみてきた講師が、やさしく解説します。

【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

9/5、10/3(金) 13時30分~15時 2階会議室

講師:水砂 恵氏 毎月おなじみの講座です。

*骨盤体操教室

9/6(土)10:00~ 2階会議室 今後は11, 1, 3月開催

講師:北井 いくみ氏 カイロプラクター・整体師・健康管理士

「最後の日まで自分の足で歩いて好きな所へ行こう!」をコンセプトに

ゴムを使って骨盤・背骨を整え、股関節の動きを良くする体操をします。いろんな健康情報もお伝えしながら、体操後、健康相談等お受けします。

準備物:汗拭きタオル、水分、お持ちの方ヨガマット

まだ空きがあります!

*スマホセミナー ソフトバンク

9/12(金)13時30分~15:00 2階

「スマホで始めよう!災害の備え」

- ・防災にスマホを役立てよう
- ・防災/災害時の便利な使い方
- 他、もっと便利な使い方

※無料 申し込み受付 8/2~先着 20名

*陶芸教室

9/13(土)9:30~11:30 汐の里

講師:福田 隆行氏

手びねりで作るおなじみの講座です。今までに参加された方も、一味ちがう作品にチャレンジしてみませんか?! いい時間をお過ごしいただけます。

持ち物:ぞうきん、へら、新聞紙

※材料費 500円(当日)

申し込み受付 8/2~ 先着 10名程度



もうしばらくのしんぼう?!

***医療講座 高砂西部病院**

9/11(木)13:30~14:30 2階会議室 「熱中症予防について」

講師:森 七海 管理栄養士

まだまだ油断できません~!!

お気軽にお越しください。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

***FMげんきラジオ講座**

9/19(金)13:30~ 講師:宮本敏幸 DJ 毎週日曜日あさ7:00~8:00 放送中「なんでも困

り事相談!」介護、医療、高齢者情報、お仕事、終活などの困り事を親切丁寧に解決する番組です。

***健康寿命をのばす健康講座**

10/11(土)14:00~15:00 2階会議室 講師:松尾 拓也 氏

「健康寿命をのばすヒントやコツ」を簡単体操や脳トレをとおして学ぶことができます。

12, 2月にも開催します。続けてのご参加お待ちしております。

【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**

9/2 マラカス作り

9/9 親子リトミック 葛川結子先生のご指導のもと音楽にあわせて身体を動かします。お子様と一緒にどなたでも参加できます

9/16 カタカタ人形作り



***移動児童センター 毎月第4水曜日 10時~12時**

9/24 なかよしランド おもちゃ自由遊び、体操や季節のわらべ歌遊び、大型絵本、シアター

【社協事業】

***ふれあい食事会 毎月第2木曜日 9/11 10/22(第4水曜)祭り準備のため変更**

***おきがるサロン 毎月第4土曜日 9/27 10/25 10時半~ なくなり次第終了**

【夏の講座より】

8月2日(土)のじぎく文庫さんにより、「クッキング教室」、コロナ以来久しぶりに開催しました。夏休みの子どもたちを対象に、楽しくマドレーヌ作りをしました。多くのお申込みをいただき、ありがとうございました。キャンセル待ちとなった方々申し訳ありませんでした。



みんなで試食、とっても美味しかったよ!!

ボーナス時 親の収支を把握して
多額のこづかい ありがたきかな
息子家族より 輝代

