

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

2月号 令和8(2026)年 NO.469

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



令和8年は、どのような年になるのでしょうか？大きなスポーツイベントがいくつも開催され、期待がふくらみます。一方で国・地球規模の問題から身近な地域社会の課題まで、未来にむけての取り組みが待ったなしの状況です。新たな問題も起こるかもしれません。できるだけ目をそらさず、注視する必要を感じます・・・。

公民館も新年の活動や、来年度にむけての準備が始まりました。これからも皆様のお声をお聞かせいただきながら参加しやすく、ためになる教養・地域講座を計画していきます。引き続き公民館活動へのご理解、ご協力よろしくお願い致します。

令和8年 2・3 月の講座

【地域講座】 以下お申込み不要・無料

＊健康教室 井野病院

2/5(木)14:00～ 汐の里(第4会議室)

テーマ：「分厚い爪、巻き爪、魚の目など、足の悩み 放置していませんか？」

講師：島田はるみ氏 フットケア外来専任看護師
日本糖尿病療養指導師・
ドイツ式フットケアフスフレイガー

＊健康リンパケア教室

2/11(水)10時～ 汐の里

講師：藤江若菜氏 今年も流れのよい身体・
お肌で毎日を健康に過ごしましょう。ご参加
お待ちしております。

＊医療講座 高砂西部病院

2/12(木)13:30～14:30 2階会議室

テーマ：「変形性膝関節症について
～なぜ膝は痛くなるの？～

講師：角野宏樹氏 理学療法士

マスクの着用ならびに手指衛生の徹底にご理解・ご協力をお願いします。お気軽にお越しください。たくさんのご来場お待ちしております。

＊健康音楽教室

2/13、3/6(金)13時30分～15時 講師：水砂 恵氏

毎月おなじみの講座です。今年も楽しく健康に過ごしましょう。

基本は第一金曜日開催ですが、2月ご注意ください

以下お申込不要、無料

＊落語を楽しもう

2/8(日)13:30～ 2階会議室

13:00 開場

・竜宮亭無眠
・舞寿亭みつきー

大塩公民館初登場！の

お二人の二席です。

日本の伝統文化である
落語を皆さんで楽しんで
ください。



＊健康寿命をのばす
健康講座

2/14(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。今年度は今回が最終です。
来年度第1回開催は4/11(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

2/3 新聞遊び 2/10 人形劇 2/17 ひな人形づくり

＊移動児童センター 毎月第4水曜日 10時～12時

2/25 なかよしランド おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべ歌遊び、シアター「おおきなかぶ」

【 社 協 事 業 】

＊ふれあい食事会 毎月第2木曜日 2/12 3/12

＊おきがるサロン 毎月第4土曜日 2/28 3/28 10時半～なくなり次第終了



【 令和8年度(2026) 教養・地域講座 開催予定その1 】 3月号に続きます

日時	講座名	講師など	参加・備考
毎月第1金曜日 13時30分～15時	健康音楽教室 (昨年度と同様の開催)	水砂恵氏 毎回好評いただいています。	どなたでも
毎月第1・2・3 火曜 10時～12時	子育てサロン 第2火曜は親子リトミック (ただし、例外月あります)	毎月季節の行事など、プログラムが楽しみです。内容を、簡単に公民館だよりにのせています。	就学前の子どもと保護者
毎月第4水曜 10時	なかよしランド	姫路市移動児童センター	就学前の子どもと保護者
7月22日(水)10時	わんぱくランド※工作	姫路市移動児童センター 材料の準備の都合により 小学校や公民館まで事前 のお申し込み必要	この回は小学生対象
7/31(金)10時～	＊子ども電気教室	関西電気保安協会 材料の準備の都合により 公民館まで事前のお申し込み必要	小3以上 低学年の方は 保護者も一緒に。
4・6・9・12・2月 第2木曜 13時半～	医療公開講座	高砂西部病院、おなじみの講座です。毎回講師・テーマが変わります	どなたでも
4・6・8・10・12・ 2月 年6回 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 2年目の開催です。	どなたでも

以上は無料で参加できます。3月号以降でも引き続き掲載します。今年度は健康増進・フレイル予防の充実に加えて、新規の講座も計画します。予定変更や簡単な内容など、各月の公民館だよりでもご紹介します。

【 お知らせ 】

写真アルバム「姫路市の100年 ～明治・大正・昭和・平成一。600枚もの貴重な写真で見えてくる、ふるさとの歩み！～」公民館に置いています。どなたでもご覧ください。