

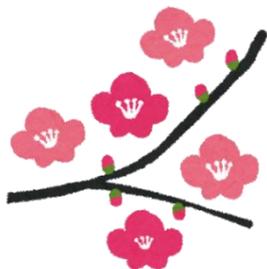
大塩公民館だより

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

3月号 令和8(2026)年 NO.470

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



春の気配が近づいてまいりました。先の衆議院議員選挙では、例のない短い期間で行われたにも関わらず、滞りなく実施されたことには選挙に携わる多くの関係の方々のお力を感しました。雪国でのご苦労は想像を絶するものでしょう。選挙結果を活かして与党政府には、確かな道筋で日本を良い方向にリードしてもらいたいです。

公民館でも来年度にむけての準備が進んでいます。これまでの健康講座や多数ご参加いただいた講座を充実させつつ、新しい内容にも挑戦していきたいと考えています。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3・4月の講座

【地域講座】 以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

3/6 4/3(金)13時30分~15時

講師:水砂 恵氏

毎月おなじみの講座です。今年度も第1金曜日(変更月あり)楽しく健康に過ごしましょう。

*骨盤体操教室

3/7(土)10:00~ 2階会議室

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。汗拭きタオル、水分、お持ちの方はヨガマットご準備ください。来年度は第1回5月開催です。

*健康寿命をのばす健康講座

4/11(土)14:00~15:00 2階会議室

講師:松尾 拓也氏 介護福祉士

昨年に引き続き「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。今年度第1回開催です。

2回目以降は6・8・10・12・2月第2土曜

【4月の教養講座】

*歌の教室(春)

4/18(土)13:30~ 2階会議室

講師:篠原 良三氏

渡辺 記子氏(ピアノ伴奏)

おなじみ「歌は健康のバロメーター、人生の応援歌」ポップスから唱歌まで一緒に楽しく歌いましょう。11月には「秋」を開催します。

*「出張スマホ教室」ソフトバンク

※機材準備のため、お申込み必要

4/24(金)13:30~15時

~ネットやアプリを使ってみよう~

- ・インターネットを便利に安全に
- ・音声操作のやり方
- ・アプリの追加のやり方 等

今までご参加いただいた方もぜひ、新たなお気持ちでご参加ください。スマホをお持ちでない方・初心者の方に向けても、ていねいな実技講習です。限られた時間ではありますが個別相談も実施します。

3月からお申込み

受け付けます。





【子育て支援事業】令和8年度も同様に開催します。

*子育てサロン 毎月第1～3火曜日 10時～12時

3/3 成長の記録(手形) 3/10 親子リトミック 他館でも人気の葛川結子先生の講座です。親子で音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。どなたでもご参加できます。

3/17 フラワーアレンジメント

*移動児童センター 毎月第4水曜日 10時～12時

3/25 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「はたらくくるま」

【社協事業】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 3/12

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 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2】4月号に続きます

日時	講座名	講師など	参加・備考
4/18(土)13時30分 「秋」は11/21(土)	歌の教室「春」 ～歌は健康のバロメーター・人生の応援歌～	篠原良三氏	どなたでも
4/24(金) 13時30分 ～15時	出張スマホ教室 「ネットやアプリを使ってみよう」	ソフトバンク 個別相談あり	申し込み必要、 初級者・初心者・ スマホをお持ちでない方もどうぞ
4/8、7、11、2月 全4回第2水曜日 10時～ 汐の里	いきいき健康美容講座	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
6/6(土) 13時30分	落語の会	上がり家寿五六氏 他	どなたでも
8/7(金)9時30分～	*子ども絵画教室	福田隆行氏	申し込み・下絵準備必要
8/23(日)10時～ 令和9年3月にも 開催	*子ども姿勢教室 ～勉強、スマホ・・・ 姿勢を見直してみませんか～	北井いくみ氏	申し込み必要 姿勢によって集中 力がupします。 親子でどうぞ。
9/5または12(土)	陶芸教室	福田隆行氏	申し込み・材料費
令和9年1月	落語の会	舞寿亭みっきー氏 他	どなたでも

※ *はお子様に参加しやすい講座です。

※ 料理教室なども予定しています。また他にも開催決定次第お知らせします。各月公民館だよりに講座の詳細を掲載しますので、お目通しください。