

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8(2026)年 NO.471

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



陽ざしに風に草花に、春を感じるころになりました。新しいスタート地点に立った方々の背中も春風が押してくれます。

公民館でも各文化講座の新しい代表者のもと、活動が始まりました。今年度も健康講座や多数ご参加いただいた講座を充実させつつ、新しい内容の講座にも挑戦していきたいと考えています。引き続き公民館へ足を運んでいただき、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4・5月の講座

【教養講座】お申込み不要・無料

*FMゲンキラジオ講座

4/10(金)13時30分～

講師:訪問看護 しあわせハート 代表

浅山 かおり氏 看護師

テーマ:「安心の老後を迎えるために」

～色々な高齢者施設の見極め方～

【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

4/3 5/1(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。

*太極拳・健康体操教室

4/4 5/30(土)9:30～11:00

講師:山崎 陽子氏 太極拳指導員(太極拳道友会播磨姫路支部) 拳歴27年、カイロプラクター歴21年

テーマ:深呼吸の大切さを知ろう

コロナ禍で弱ってしまった心と身体を深い呼吸をすることで呼吸筋を鍛え、自然治癒力を高め、さらに自分の心を見つめて強い身体を育てていきます。呼吸は生きていく限り誰でも必要な事。心と身体を整える、一緒にやってみませんか?! 次々回6/6全3回実施します。

*いきいき健康美容講座(旧健康リンパケア教室)

4/8(水)10:00～ 汐の里

講師: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

【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ています。まだ空きがあります。



リンパとストレスを流して、心・体・脳・肌をリフレッシュ。

楽しみながらフレイル予防しましょう。どなたでもご参加お待ちしております。
今年度は7・11・2月第2水曜日開催します。



*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

その時期にピッタリの「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。今年度も6・8・10・12・2月第2土曜 開催します。

*骨盤体操教室 5/16(土)13:30~ 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。今年度は7・9・11・1・3月 開催します。



【子育て支援事業】 令和8年度も昨年同様に開催します。

*子育てサロン 毎月第1~3火曜日 10時~12時

4/7 はじめましての会

4/14 親子リトミック 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。

4/21 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

4/22 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 4/9 5/14

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 4/25 5/23 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3】

日時	講座名	講師など(敬称略)	参加・備考
4/4 5/30 6/6 (土) 9:30~11:00	太極拳・健康体操教室 「深呼吸の大切さを知ろう」呼吸筋を鍛え、自分の心を見つめ強い身体を育てていきます	山崎陽子氏 太極拳指導員 他	どなたでも
10月(予定)	やさしい法律の勉強会	西川英彰氏 司法書士	どなたでも
R91/22(金)13:30~	法律の話	黒津美智子氏	どなたでも
R9 1月(予定)	落語の会(新春寄席)	舞寿亭みっきー氏 他	どなたでも

※ 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より講座の詳細を掲載しますので、お目通しください。