

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8(2026)年 NO.472

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



ミカンの花

世界情勢は混迷のまま、5月を迎えます。芽吹いた草木の緑、美しく咲いた花々は目に鮮やかです。町内では、国恩祭に向けて奔走する方々や、けいこの笛・太鼓の音が響き渡り、地域を繋げてくれます。

今月号から、今年度公民館で実施する文化講座について、ご紹介しています。ご興味のある講座がありましたら公民館までお問合せください。引き続き活動へのご理解・ご協力お願い致します。

令和8年5・6月の講座

【教養講座】

*落語の会 6/6(土)

13時30分開演 2階会議室

上がりや寿五六氏

笑皆亭二圓氏 落語二席



【地域講座】 以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

5/1、6/5(金)13:30~15:00

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

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!」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。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。

*健康体操(太極拳を取り入れた)

5/30、6/6(土) →中止

講師:山崎 陽子氏

都合により、中止させていただきます。

*医療講座 高砂西部病院

6/11(木) 13:30~14:30

内容は次号に掲載します。

【5月の教養講座】初めての開催です

*料理教室 申し込み・参加料必要

5月30日(土)10:00~13:00

講師:衣笠越子氏

「季節の食材を使った健康的な家庭料理」健康や調理に関心のある方、基礎から学べます。献立は季節ごとの気候に合わせてテーマを設定し、主食・主菜・副菜・汁物の4品を組み合わせる。

【レシピ例】桜エビとエンドウ豆の混ぜ

ご飯、筑前煮、新玉ねぎのマーボ豆腐、木の芽あえ、あさりとわかめの潮汁等

※入手可能な食材によりレシピの変更あり

お申込締め切り 5月13日(水)

材料費など参加料 1,200円(当日)

*体力測定会

5月14日(木)10:00~11:00

理学療法士が個別相談~健康チェックで、今の「からだ」を知ろう!~

- ・健康相談 気になる症状をどんな些細なことでもお気軽に!
- ・体力測定 どんな時に転びやすいか
- ・個別運動指導 姿勢がよくなる、運動
- ・フレイルチェック 将来の健康リスクを早期に発見・予防します。

転倒リスクはだれにでもあります。ご参加お待ちしております。「個別 転倒予防アドバイスシートプレゼント」

お申込不要・無料ですが、当日先着30名様程度で締め切り致します。

コンパスノア姫路 担当 湯井(ゆい)

*健康寿命をのばす健康講座

6/13 (土)13:30~14:30 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」を単体体操や脳トレをとおして学ぶことができます。今後、8・10・12・2月第2土曜 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

5/12 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。

5/19 春のさんぽ

*移動児童センター 毎月第4水曜日 10時~12時

5/27 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「ぞうくんのさんぽ」



【社協事業】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 5/14 6/11

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 5/23 6/27 10時半~なくなり次第終了

【令和8年度(2026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 | 輪投げ | 肩の運動・認知症予防・脳の活性化に効果的です。元気に楽しく活動しています。 | 火 | 第1・2・3 9時30分~11 2階会議室 | なし |
| 2 | 古典文学 | 月2回本を読んで先生がわかりやすく教えてください。とっても楽しい会なのでお一人でも多く入部お待ちしております。 | 水 | 第1・3 9時30分~12 第4会議室 (汐の里) | 石原 和美 |
| 3 | 健康舞踊 | 歌謡曲・民謡等に合わせて踊り、全身の血流にとっても有効です。いつまでも健康にと和気あいあいと活動しています。 | 水 | 第2・4 13時~14時 30分 2階会議室 | 濱野 あつ子 |
| 4 | 扇舞 | 詩吟・和歌・歌謡曲に合わせて舞います。足腰の強化になり、姿勢もよくなります。 | 水 | 第2・4 19時~21時 汐の里 | 濱野 あつ子 |
| 5 | 華道 (未生流) | お花は季節感があって楽しいです。会話ができる楽しさもあります。花器は自由に使ってください。準備物はありません。心が安らぐ時間をご一緒におけいこしませんか！お待ちしております。 | 木 | 第2 月1回 10時~12時 | 山本 千枝子 |
| 6 | すこやかヨガ | シニアヨガを中心に行っています。シニアヨガは、普段使わない筋肉を動かし、フレイル予防やリラックス効果があります。難しいポーズはありませんので、初心者や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。 | 金 | 第1・2・3 13時~14時 | 一山 頼子 |
| 7 | リフレッシュ3B 体操 | 少人数で楽しく活動しています。ボール・ベル・ベルターなどの用具を使用し、音楽に合わせて体操、ストレッチ、筋トレ、脳トレを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 |