

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

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

6月号 令和8(2026)年 NO.473



新緑が初夏の陽ざしに映えて力強さを増してきました。晴れてさわやかな季節は駆け足で通り過ぎ、暑さや湿気対策がまったなしです。

5月号から引き続き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。公民館主催の教養・地域講座・子ども対象の講座もあわせて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。今後とも活動へのご理解・ご協力お願い致します。

令和8年6・7月の講座

【教養講座】 以下お申込不要・無料

*落語の会 6/6(土) 13時30分開演

上がりや寿五六氏

笑皆亭二圓氏 落語二席

*防災教室 6/14(日) 13:30~

講師:飯島 義雄氏

テーマ:地域の防災について

豊富な知見に基づく軽妙なトークをお楽しみに

【地域講座】 以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

6/5 7/3(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。

*健康体操(太極拳を取り入れた)

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

テーマ:嚥下障害について

~健康でおいしく食べ続けるために~

講師:古川 達也氏 言語聴覚士

毎日の健康生活にお役に立つ情報をお届けします。お気軽にお越しください。

*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 その季節にピッタリの「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べます。

これからも8・10・12・2月 第2土曜開催

【夏休みの講座】

※以下、お申込必要、無料

お申込のご案内は次号に掲載します

*小学生向け工作教室

7/22(水) 10時~11時半 汐の里

移動児童センター わんぱくランド

*子ども電気工作教室 15名余

関西電気保安協会

7/31(金)10時~11時半 汐の里

楽しくかんたんな実験と工作で電気について学びませんか。安全な電気の使用法もわかります。小学生はもちろん、大人もご一緒にご参加下さい。

*子ども絵画教室 10名余

8/8(土)9時半~11時半 汐の里

下絵を準備して完成させます。

持ち物:絵の具・パレット絵筆など、ぞうきん、汗拭きタオル、飲み物 夏休みの課題仕上げに最適ですが、どなたでもご参加できます。

*子ども姿勢教室

8/23(日)10時~ 2階会議室

講師:北井いくみ氏 カイロプラクター

テーマ:学習やスマホなどの姿勢を見直してみませんか?能率や健康力アップします。



【 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 10：00～12：00



6/2 センサリーボトル作り 6/9 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。 6/16 かえるを作ろう

*移動児童センター 毎月第 4 水曜日 10：00～12：00

6/24 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「でんむしくん」※7月はわんぱくランド(小学生向け)申し込み案内あり

【 社 協 事 業 】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 6/11 7/9

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 6/27 7/25 10：30～ 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 2 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	花のじぎく(民踊)	気軽に楽しめる民踊です。健康増進におすすめします。	火	第 2・4 13 時～14 時 30 分 汐の里	濱野 あつ子
2	社交ダンス	本年度より、レッスン時間を変更しています。音楽に合わせてワルツ・タンゴ・ルンバ等に挑戦しています。身体を動かすことは健康に一番今が一番若い。チャレンジ精神で頑張りましょう!!	火	第 1・2・3 18 時～20 時 第 4 会議室 (汐の里)	藤原 秀樹
3	トーンチャイム 教室	トーンチャイムの音色に癒されながら楽しく練習しています。アピールポイント：優しく心に響く音色とみんなで心ひとつにして奏でる喜び	水	第 1・3 13 時 30 分～ 15 時 30 分 汐の里	谷川 和子
4	3B 体操	優しい先生と一緒に姿勢を正したり、心と身体を動かしたりして楽しく元気で活動しています。体もリフレッシュしています。	木	第 1・3 10 時～11 時 2 階会議室	篠本 幸代
5	ビーンボウリング	身体を動かして、いつまでも元気で健康に！和気あいあい楽しくおしゃべりしています。	木	第 2～4 13 時～15 時 汐の里	なし
6	フラワーアレンジ メント	毎月 2 回先生の指導で 4～5 種類の花等でバランスよくオアシス(吸水スポンジ)にさします。幅広い年代で和気あいあいと楽しんでいます	金	第 2・4 19 時～20 時 30 分 汐の里	長尾 功治
7	歌謡フレンド	先生が新しい歌を教えてくださいますので一人でも多く入会してください。	土	第 1・2 13 時～15 時	石原 和美
8	ラダーゲッター	紐で繋がった 2 個のボールをラダー(はしご)に引っ掛けて得点を競う簡単なスポーツです。興味のある方は月 2 回実施しています。見学に来て下さい。大歓迎です。	日	第 1・3 10 時～12 時 2 階会議室	なし
9	囲碁	講座生互いに対戦し、成績を 3 か月ごとに集計してハンデキャップを見直します。ハンデを付けているので初心者の方でも楽しめます。頭を使うので認知症予防になります。	日	第 1・2・3 13 時～17 時 1 階和室	なし