

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

7月号 令和8(2026)年 NO.474

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



紫陽花が美しい季節も見ごろを過ぎ、暑さとともにサッカーW杯が始まりました。W杯をめぐる政治や経済の暗い影も報道されていますが、監督はじめ史上最強と言われる代表メンバーが、日本を「今まで見たことのない景色」へ連れて行ってくれるのでしょうか！（6月17日現在）

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・子ども対象の夏休みの講座も計画しています。公民館までお申込・お問合せください。

令和8年7・8月の講座

【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

7/3 8/7(金)13:30~15:00

講師:水砂 恵 氏

毎月おなじみの講座です。第1金曜日午後に楽しく健康に過ごしましょう。

*いきいき健康美容講座

7/8(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

どなたでもご参加お待ちしております。

*骨盤体操教室

7/18(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く」ゴムを使って骨盤・背骨・股関節を整える体操をします。健康相談等お受けします。汗拭きタオル、水分、ヨガマット(お持ちの方)ご準備ください。

9・11・1・3月開催します。

*健康寿命をのばす健康講座

8/8(土)13:30~14:30 2階会議室

講師:松尾 拓也 氏 介護福祉士

今こ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。

10月は17日(第3土曜)、

12・2月第2土曜開催



【夏休みの講座】

※以下公民館でお申込み受付中、無料

*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

お申込み用紙は公民館にあります。

*子ども電気工作教室 20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~11時30分

2階会議室

参加対象:5歳~小6+保護者

参加人数:10組 お申込み順

それ以降は見学可能 無料

講師:北井いくみ氏

(080-3854-0193)

【 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

7/7 セタカジリ 7/14 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。 7/21 シャボン玉あそび



*移動児童センター 毎月第4水曜日 10時～12時

7/22 わんぱくランド 小学生向け工作教室 ※ 申し込み用紙は公民館にあります
 ① 紙コップブーメラン ② トコトコのぼり人形
 ①、②から選んで申し込んでください。



【 社協事業 】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 7/9 8/20(お盆のため第3に変更)

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 7/25 8/22 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3 】

	講座名	内容・アピール	曜日	開設日時	講師名 (敬称略)
1	グランドゴルフ	土日以外、ラジオ体操で始まり、3ゲームプレイをして、休憩時はワイワイガヤガヤ談話しています。	月～金	8時～11時 大塩スポーツ 広場	なし
2	茶道教室 (裏千家)	「茶の湯とはただ湯を沸かし茶を点てて飲むばかりなる事と知るべし」 ゆったりとした気持ちでひと時を過ごしませんか？	水	第1・3 9時～11時 和室	梶原 敬子 (宗主)
3	朗読教室	呼吸体操、発声練習、古今東西の詩や文学の朗読 体を柔軟にして、伸びやかな声で、心身ともに健康に過ごしましょう。	水	第4 10時～12時 第3会議室	伊藤 恵美
4	囲碁ボール	現在、男性3名、女性6名で80才～90才過ぎの人が元気で活躍しています。かんたんな競技ですので興味のある人あそびに来てください。	木	第1～3 9時30分～ 11時30分 第4会議室 (汐の里)	なし
5	ハピネス・ ぶらす歌の会	月に1回楽しく歌ってお話して笑顔になる時間です。新メンバーもぜひどうぞ！ みんなとっても明るく楽しい仲間です♡ 先生は実はすご～い方です。	金	第3 10時～12時 第4会議室 (汐の里)	渡瀬 健志郎
6	SAYAKA kid'sDance	初めてダンスをする子でも楽しく踊ることができるダンス講座です。カコフェスなどイベントにも出ています。踊ってみたい、その気持ちを大切に、楽しく笑いあふれる講座です。	金	第1～3 19時～21時 2階会議室	前田 紗弥佳
7	フラダンス	月2回、日曜日にレッスンです。	日	第1・3 13時～15時 2階会議室	瀬戸口優子

※ 6/2～6/5までトライ・やるウィークで中学生が公民館活動を体験しました。協力いただいた講座の皆様大変お世話になりました。

※ 9月18日(金)に「もっと知りたい、知ってほしい『パーキンソン病』のこと」と題して河本環(こうもとたまき)さんに講演して頂きます。発病してから20年、ご自身の闘病生活について語られます。