大塩公民館だより

11月号　令和８(2026)年　NO.478

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



夏の暑さもようやくどこへやら、夕焼けの色が冬仕様になる日が現れました。先月には朝晩の気温が下がると祭りの笛太鼓の音が町内に響き渡っていました。祭りに向けて「町に活気がありますね！」と他市町の人に言われました。快適なこの季節も短くなりましたので、11月には、人が集まる行事・イベントが目白押しです。

11 月 8 日(日)には公民館講座発表会を行います。今年度は各講座ステージ発表・お茶席・のじぎくカフェ・ミニコンサートなどです。要項を載せていますので、よろしければ公民館へお越しください。

来年は展示発表中心の開催です。講座生以外の方からも作品等を募集する予定ですので、お心に留めていただければ幸いです。

令和8年 11･12 月の講座

【 教 養 講 座 】

＊「歌の教室　秋」 ※申し込み不要・無料

11/28(土)13:30~15:00　２階

※10月号で21日とお伝えしましたが28日に変更しています。

講師：篠原　良三氏

ピアノ：渡部　記子氏

「歌は健康のバロメーター、人生の応援歌」

篠原先生の人間味あふれるご指導と渡部先生の素敵な伴奏で、秋の歌を歌いながらさわやかなよい季節を楽しみましょう。

【 地 域 講 座 】※以下申し込み不要・無料

＊健康音楽教室

11/6　12/4(金)13:30~15:00

講師：水砂　恵氏　第１金曜午後を楽しく健康に過ごしましょう。

＊いきいき健康･美容教室

11/11(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

内容：「　身体ほぐし体操と若見えメイク教室　」

どなたでも、ご参加お待ちしています。

＊骨盤体操教室　11/22(日)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く」ゴムを使って骨盤・背骨・股関節を整える体操。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。今年度はあと１・３月実施します。

【　11 月の講座　】

＊　大的包括支援センター

認知症サポーター養成講座

11/26(木)10:00~11:30

2階会議室

認知症の特性や症状の特徴を正しく理解しませんか？認知症の知識を持ち、ちょっとした工夫や気づかいができれば、認知症の人や家族を応援できます。

※受講希望の方は、大塩公民館または大的地域包括支援センター(254-3811)にご連絡ください。無料です。

※受講された方には「認知症サポーター」の証として「認知症サポーターカード」をお渡しします。カードのお渡しに関わらず「認知症について知りたい」という方は、ぜひご参加ください。

※大的包括便り No.21 もご覧ください。



＊医療講座　高砂西部病院　12/10(木) 13:30～14:30　２階

テーマ：　孫がケガした！！どうする？

講師：　太田　茂男医師　　知っておくといざという時役立ちます。いざという時がこないためにも。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

＊健康寿命をのばす健康講座　12/12 (土)13:30～14:30　２階　第２土曜

講師：　松尾　拓也　氏　　介護福祉士

今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。２月にも今年度最後の６回目開催します。



【子育て支援事業】

＊子育てサロン　毎月第１～３火曜 10：00～12：00　※11/3 は休み

11/10　親子リトミック　葛川結子先生のご指導で、親子で音楽と体操を楽しみましょう。　11/17　クリスマスオーナメント

＊移動児童センター　毎月第４水曜日 10：00～12：00

11/25　なかよしランド　おもちゃで自由遊び、体操や季節のわらべうた遊び、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　11/12　12/10

＊おきがるサロン　毎月第4土曜日　11/28　12/26　10時半～なくなり次第終了

【　講座発表会について　】　※　開演時間等変更しています。

令和８年度 11 月　講座発表会　　会場：大塩公民館

７日(土)13 時 00 分～　準備　各講座の係担当・関係者の方集合

８日(日)

- ○　係担当・関係者の方受付　９時１５分～　担当場所
- ○　一般受付　**９時 30 分～14 時 30 分**
  受付で三角くじ(お一人１枚)お渡しします。
- ○　**講座ステージ発表　10 時～　開演　２階会議室**
- ○　**のじぎくカフェ　10 時～15 時　１階和室**
- ○　**お茶席　10 時～15 時　汐の里**
- ○　ミニコンサート　２階　※時間変更することがあります。
  三線演奏　１３時 30 分～　**しの笛演奏**　１４時～
- ○　手作り小物バザー　９時２０分～本館玄関付近
  今年も色々あります。お楽しみに‼

※　受付でお渡しした三角くじの景品との引き換え方は検討中です。

※　どなたでもお越しください。20 日頃から「のじぎくカフェ・お茶席」券、公民館にて前売りします。

