大塩公民館だより

12月号　令和８(2026)年　NO.479

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



木々の葉も色づいて北風に舞い落ち、すっかり冬支度の季節となりました。何かと気ぜわしいこの時期、何事も楽しみながら行いたいものです。身体の冷えには注意してお過ごしください。

先日の公民館講座発表会では多数ご来場いただき有難うございました。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、にぎやかに執り行うことができました。これからも皆様が楽しく集える場として努めて参ります。

来年度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。お心に留めおいていただければ幸いです。

令和8年 12 月･9年1月の講座

【 教 養 講 座 】

＊第4回 季節の料理教室　※申込み必要

1/30(土)9:30～13:00　調理実習室

講師:衣笠　越子氏

テーマ:冬場を乗り切る健康献立

献立:1 月号に掲載します。

※材料・資料費 1,200 円必要(当日)、材料調達の都合で献立変更があるかもしれません

【 地 域 講 座 】※以下申し込み不要・無料

＊健康音楽教室

12/4　1/8(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。

＊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、またご自身を守るためにも、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　第２土曜　2階会議室

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。

＊骨盤体操教室　1/24(日)10:00～　３月にも開催します

講師:　北井　いくみ氏　　カイロプラクター・整体師・健康管理士

【　12・１月の講座　】

＊「大塩の方言について」

12/5(土)13:30～　2階会議室

講師:生嶋　光男氏

内容:播州弁の中でも少し個性のある大塩弁について知り、考えてみませんか？多くの資料を基にした生嶋さんの話を聞きながら皆さんからも話題提供していただき、意見交流しましょう。

年齢を問わず、ぜひご参加お待ちしています。

＊　法律の話

1/22(金)13:30～15:00　２階

講師：黒津　美智子氏

(神戸地方裁判所姫路支部姫路検察審査協会会長)

大塩公民館で長年開催されています。豊富な経験による、黒津先生の名調子をお聴きください。



「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。

【子育て支援事業】

＊子育てサロン　毎月第1～3火曜 10：00～12：00



12/1　リース作り　12/8 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。

12/15　正月かざり

＊移動児童センター　毎月第4水曜日 10：00～12：00

12/23　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「わたしのクリスマスケーキ」

簡単工作「サンタ」　親子で楽しめる楽しい工作です。

【社協事業】

＊ふれあい食事会　毎月第2木曜日　12/10　1/14

＊おきがるサロン　毎月第4土曜日　12/26　1/23　10時半～なくなり次第終了

令和８年 11 月８日(日)　講座発表会　　会場：大塩公民館

和気あいあいとにぎやかに講座舞台発表　　※１月号に続きます。



左：熱唱と凛とした舞い
吟道賀道流

右：心を一つに奏でます
優しい音色の
トーンチャイム





左：マイクを握った晴れ姿
カラオケ歌謡フレンド

右：足さばきも軽やかに
社交ダンス





左：着物姿もあでやかに
おひけぇなすって！
ではありません？
健康舞踊

右：見事にそろいました
はつらつリズム体操
３Ｂ体操

