

曾左公民館だより(4月号)

未来に向かって集い 学び 元気を生み出す 公民館



令和8年(2026年)3月20日発行《第445号》 姫路市立曾左公民館(月曜休館)
〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

4月・5月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます

講座名	日時	テーマ	講師
読書教室	4月2日(木) 10:00~12:00	本日はお日柄もよく 原田 マハ (徳間文庫)	図書館事業後援会 副会長 黒津 美智子 先生
男の料理教室	4月7日(火) 10:00~12:00	春の料理を作ります エプロン 三角巾 タオル持参 10名まで・材料費500円必要です	文化講座講師 細岡 恵子 様
文化講座 開講記念講演	4月12日(日) 10:00~10:40	書寫山圓教寺 新春 夢の書『晋』	書寫山圓教寺 長吏 大樹 玄承 様
健康教室	4月17日(金) 10:00~11:30	ロコモティブシンドローム (ロコモ)について 詳細は裏面をご覧ください	前 安室公民館長 元 看護師長 花田 明美 様
昭和歌謡バンド コンサート	4月26日(日) 13:30~15:00	懐かしい昭和の歌謡曲 をお届けします 詳細は裏面をご覧ください	アマチュアバンド マイク川口 & THE MIX 様
読書教室	5月7日(木) 10:00~12:00	潔白 青木 俊 (幻冬舎文庫)	図書館事業後援会 副会長 黒津 美智子 先生
歴史講座	5月10日(日) 10:00~12:00	如意輪寺の歴史と文化財 詳細は裏面をご覧ください	如意輪寺住職 西川 実巧 様
公民館長杯争奪 ゲートボール大会	5月11日(月) 10:00~12:00	ゲートボールを楽しみましょう チーム毎にゲートボールの会に申し込みを	曾左校区 ゲートボールの会 大塚 様
健康教室	5月15日(金) 10:00~11:30	普通救命講習 心肺蘇生法	姫路市 消防署職員
公民館長杯争奪 グラウンドゴルフ大会	5月19日(火) 10:00~12:00	グラウンドゴルフを楽しみましょう 詳細は来月号でお知らせします	曾左シニアクラブ 役員様
コンサート	5月24日(日) 13:30~15:00	懐かしのフォークソングを 一緒に歌いましょう 詳細は来月号でお知らせします	With (ウィズ) のお二人
スマホ教室 (2回実施)	5月26日(火)・ 6月23日(火) 13:30~15:00	スマートフォンの基礎講座です カメラの使い方・情報の検索方法など	NTTドコモ 辻井店 様
懐かしの歌で リフレッシュ&脳トレ	5月28日(木) 13:30~15:00	音楽の力を活用して 健康の維持増進を図りましょう 詳細は来月号でお知らせします	音楽療法士 ルーチェリミック 原田 美代子 先生

公民館の土足化 について

利用者の皆様の利便性向上ならびに玄関の混雑緩和と靴の履き間違え防止の観点より、**令和8年4月1日(水)から公民館内を原則土足化に変更いたします。**足拭きマットで土を落としてから、靴のまま入館してください。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。
* 研修室(和室)では靴を脱いでください。料理実習室ではスリッパに履き替えてください。

4月の社会福祉協議会 行事のご案内

 **ふれあい給食** 4月27日(月)
新規参加希望の方は 11:30~13:30
地域の民生委員へ 曾左公民館2階

 **あんぱんまん広場** 4月25日(土)
初めましてのごあいさつと 10:00~12:00
製作遊び:おもちゃを作って 曾左幼稚園 遊戯室
あそびましょう!

 **ふれあいサロン** 4月19日(日)
100円で 9:30~11:30
飲み物にトースト・ 曾左公民館2階
ヨーグルト・ゆで卵付き

 **なかよしランド** 4月7日(火)
おもちゃで自由遊び、体操、 10:00~11:30
わらべうた、シアター 曾左公民館1階
「はらぺこあむし」 5月はお休み

4月・5月の講座のご案内

ライブコンサート

マイク川口 & THE MIX



昭和の歌謡曲を演奏します

日時: 4月26日(日)13:30~15:00
場所: 曾左公民館 2階会議室

予定曲 (変更になる場合があります)
夜空の星 長い髪の少女 君に会いたい
ブルーシャトー あなただけを 北国の二人
ダイアナ 愛燦燦 センチメンタルカーニバル
上を向いて歩こう エメラルドの伝説
キサナドゥの伝説 真冬の帰り道
小さなスナック 時の過ぎゆくままに 他

健康教室...公民館の保健室

4月17日(金)10:00~11:30
講師: 花田 明美 様 (元看護師長)
テーマ: 『ロコモティブシンドローム』
場所: 曾左公民館1階 和室

ロコモとは、筋肉や関節、骨といった運動器の機能が衰えることで立ったり歩いたりすることが困難になる状態です。ロコモが進行すると自立した生活が送れなくなり介護が必要となるリスクが高くなります。現在の生活習慣を見直し健康寿命を延ばすようにしましょう。

スマホ教室

**スマホの基礎講座です
便利に楽しく使う方法を学びます**

日時: ①5月26日(火) 13:30~15:00
②6月23日(火) 13:30~15:00

講師: NTTドコモ 辻井店 横田様 ほか

写真や動画の上手な撮り方、インターネットやAIを使って情報を検索する方法など、スマホの初心者向け講座です。個別の相談にも応じますので、是非2回続けてご参加ください。

歴史講座 如意輪寺の歴史と文化財

5月10日(日)10:00~11:30
講師: 如意輪寺 住職 西川 実巧 様
場所: 曾左公民館2階 会議室

書写山の南麓にある如意輪寺は、圓教寺を開創した性空上人が平安時代に開いた寺院です。市の指定文化財として、如意輪観音半跏像(本尊)、薬師如来坐像、聖徳太子立像があります。西川住職に寺の歴史と文化財について解説していただきます。



如意輪観音菩薩半跏像

曾左公民館では 文化講座の受講生を募集します。詳細は別紙をご覧ください。

令和8年度(2026年度) 文化講座生を募集しています。

まずは見学から。曾左公民館までお電話で！

NO	講座名	開設日時		回数 (月)	講師氏名	受講料 (月)
		週・曜日	時間			
1	曾左空手道	第1・2・3火	18:00～20:00	3	野村 隆宣	1,500
2	心と体の健康体操	第1・2・3火	9:30～12:00	3	宮川 さおり	1,500
3	手編み	第2・4火	9:30～12:00	2	井上 晶子	1,000
4	籐工芸	第2・4火	9:30～12:00	2	岡山 千鶴	1,000
5	料理A(対象:女性のみ)	第2火	10:00～12:00	1	細岡 恵子	500
6	池坊いけばな	第1・2・3火	19:00～21:00	3	山崎 知恵子	1,500
7	3B体操	第1・3火	15:00～17:00	2	桐山 千代子	1,000
8	英語	第1・3水	10:00～12:00	2	ミラー 美恵子	1,000
9	らくらくピアノA	第1・3水	13:00～14:30	2	恒藤 恵子	1,000
10	らくらくピアノB	第1・3水	14:45～16:15	2	恒藤 恵子	1,000
11	山野草とミニ盆栽	第1・3水	14:00～16:00	2	吉田 和正	1,000
12	新聞紙ちぎり絵	第2・4水	10:00～12:00	2	前田 恭子	0
13	初級囲碁	第1・2・3木	9:00～12:00	3	藤井 二郎	1,500
14	水彩画	第1・2・3木	13:00～16:00	3	南 昭喜	1,500
15	パッチワーク	第1・3木	9:30～12:00	2	宮崎 泰子	1,000
16	パソコンA(初級)	第2・4木	10:00～12:00	2	小林 崇志	1,000
17	パソコンB(実用文書作成)	第2・4木	13:30～15:30	2	小林 崇志	1,000
18	料理B(対象:男女)	第1木	10:00～12:00	1	細岡 恵子	500
19	おとなの茶の湯	第1木	14:00～15:30	1	梶 充恵	500
20	太極拳	第1・2・3金	13:30～15:00	3	山本 真由美	1,500
21	スポーツダンス	第1・2・3金	15:30～17:00	3	藤本 悟	1,500
22	新舞踊(日本舞踊 鵬扇流)	第2・3・4金	13:00～17:00	3	鵬扇 若輝實	1,500
23	やさしい色紙絵	第1・4土	9:30～12:00	2	赤木 昭世	1,000
24	英会話	第1・2・3土	10:00～12:00	3	アンドリュウ イネス	1,000
25	華道(未生御流)	第1・3土	15:30～17:00	2	藤田 美智子	1,500
26	尺八(都山流)	第1・2・4土	13:00～15:00	3	鹿野 久志	1,500
27	子どもの茶の湯(表千家)	第2土	10:00～12:00	1	藤田 美智子	1,000
28	囲碁A	第1・3日	9:00～12:00	2	藤井 二郎	500
29	囲碁B	第2・4日	9:00～12:00	2	藤井 二郎	500
30	手品	第2・4日	13:30～15:00	2	木村 修一	1,000
	人形劇	1・3 水	10:00～12:00	2		0
	手話	2・4 木	10:00～12:00	2		0

◎受講料は月額で、教材費・材料費などは含んでいません。

見学・入会を希望される方は事務所へご連絡ください。 電話・ファックス共(079-266-8736)

令和8年度 教養講座・地域講座のご案内

曾左公民館では今年度、次の講座(教室)を予定しています。詳細は毎月の公民館だよりで案内していきますので、関心のある講座にぜひご参加ください。

生活・文化	人権学習 6月24日	人権についての講義の後、障害者スポーツ「ボッチャ」を体験します
	防災講座 7月17日	災害に備えての、治療と薬についての講座です。
	相続講座 8月2日	司法書士による相続登記の義務化・終活・遺言についての講座です。個別相談もできます。

知識・教養	読書教室 毎月第1木曜(8月除く)	テーマ本を読み、感想を語り合い感性と教養を高めます。4月「本日はお日柄もよく」5月「潔白」6月「九十歳。何がめでたい」など
	スマホ教室 5月27日・6月24日	初心者向けの教室です。カメラの上手な使い方、AIやインターネットを使った情報の探し方などを学びます。
	漢方講座 11月1日	老化と漢方について。薬剤師が解説します。
	コーヒー教室 12月2日	コーヒーの生豆を煎って、ミルで挽いておいしいコーヒーづくりを体験します。飲み比べもできます。

歴史	如意輪寺の歴史 5月10日	如意輪寺の本尊「如意輪観音」や寺の歴史について、同寺の住職が講義します。
	豊臣秀長の生涯 6月7日	大河ドラマでおなじみ、豊臣秀吉の天下統一に貢献した弟秀長の生涯についての講義です。
	西坂本の歴史 9月12日	西坂在住の研究者による地域の歴史についての講義です。
	圓教寺歴史ウォーク 11月21日	秋の紅葉の中、圓教寺の塔頭や文化財を僧侶の説明付きで廻ります。
	書写の地に学ぶ 11月26日	小学生を対象とした「圓教寺鬼追い会式」についての教室です。弁慶の人形劇、鬼の面の展示もあります(曾左小学校体育館で実施)

健康	介護予防音楽教室 5月28日、7月3日、10月27日	音楽に合わせて体を動かしながら懐かしい歌を歌い、健康増進を図ります。
	健康教室 毎月第3金曜	病気の予防に関する講義、脳トレ、軽い体操を行い健康生活を支援します

趣味	スポーツ大会	ゲートボール(5月)、グラウンドゴルフ(5月)、輪投げ(6月) ペタンク(11月)
	男の料理教室 4月7日、9月15日、12月15日	文化講座料理教室の講師の指導で季節の料理を作ります。
	音楽コンサート 月1回日曜午後	アマチュア音楽家の皆さんによるコンサート(懐かしの昭和の曲を中心に演奏されます)
	囲碁大会 1月31日	1日ばかりで、楽しみながら入賞を目指します

子育て支援	なかよしランド 毎月第1火曜(5月を除く)	おもちゃでの自由遊び、体操、わらべうたなど、乳幼児とその保護者が対象です
	夏休み子ども教室 7月下旬	小学生4年生以上が対象。オリジナルの独楽作り、工作、花雑貨など5教室を予定しています
	クリスマス・正月飾り 12月	生花を使ってのクリスマス飾り教室と、正月用のしめ飾り教室

注意: 内容・実施日が変更になる場合があります。男の料理教室・子ども生け花教室・夏休み子ども教室の一部などで材料費が必要になります