

前之庄公民館だより 令和8年3月発行

■姫路市立前之庄公民館 ■〒671-2192姫路市夢前町前之庄2160番地



■TEL・FAX 079-336-1458 ■月曜日休館

■E-mail maenosho@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

寒さもゆるみ始め、日差しのうららかに春の到来を感じる季節になりました。皆さまにはお健やかに過ごしのことと存じます。令和7年度も最後の月になりました。平素より公民館活動に何かとご理解ご協力をいただき、心から感謝いたしております。

毎月、開催しています「かや生涯学習」には、多くの方々にご参加いただき嬉しく思っています。3月は最後となり、より多くの皆さま方に喜んで参加していただきたく、関心のある“健康講座”や“演奏会”を計画しています。皆さんどうぞお越してください。

教養講座【かや生涯学習】（姫路市在住の方）《無料》



☆開催場所:前之庄公民館 1階 第2・第3会議室 10:00~11:45

3月11日(水) 毎日をいきいきと！『身体も心もリフレッシュ』

10:00~11:00 「薬とうまく付き合うためには？」

講師 福永 雅文（ぼうしや薬局夢前店 薬剤師）

11:05~11:45 「サクソ演奏」



演奏者:サクソ4人によるアンサンブルグループ「nagu」

小林 綾子、安達 梢、和田 望、川崎 寛子

前半は“薬について”の健康講座です。薬の用語の正しい理解、正しい飲み方、飲み忘れ対策、飲み忘れた時の対処法、一人で貼れるシップの貼り方、血圧の薬を理解し、なぜきちんと飲む必要があるのか？など、薬のことについて詳しく分かりやすく説明をしていただきます。また、薬の様々な疑問についてもお答えくださいますので、この機会に薬のことをいろいろ学び、日々の健康管理に生かしてください。

サクソ演奏は、結成して今年で20周年を迎えられる4人によるアンサンブルグループの皆さまの演奏です。サクソの美しい音色や4人による迫力ある演奏をお楽しみください。一緒に感動を味わい、心身ともにリフレッシュしましょう！

3月の地域講座

チャレンジしよう



【パン作り教室】〔対象：小学生～大人〕

3月7日(土) 9:30~12:00 〈料理実習室〉



<講師> 須方 茂美 (管理栄養士) <申し込み> 2月12日(木)～募集中

<定員> 12名 《材料費》 500円

【料理教室】『春の季節料理』旬の食材を使って、健康によい料理です。

3月24日(火) 9:30~12:00 〈料理実習室〉

<講師> 姫路いずみ会夢前支部 会員 《材料費》 700円



<定員> 16名 <申し込み> 3月3日(火)～

※春は花見やハイキングなど行楽の機会があり、みんなで楽しめる料理を計画しています。

◆各講座、持ち物などの詳しくは、別紙窓口の案内にてお知らせしています。

【健康はつらつ教室】元気に運動をしよう！

3月26日(木) 9:30~11:30 <第3会議室>

<講師> 大島 伸介 (姫路市スポーツ推進委員)

<定員> 30名 <申し込み> 3月3日(火)~ 《無料》

<内容> 体操やゲーム、輪投げ、ペタンク大会

<対象> 小学生~大人 (春休み中になりますので、小・中学生の皆さまのご参加もお待ちしています。)



3月の文化講座

趣味を楽しんだり、技術を習得したりしませんか！

講座名	開催日	(曜日)	時間
折り紙	5, 19	(木)	9:30~11:30
気功体操	6, 13	(金)	13:30~15:00
心と身体の健康体操	3, 10, 17	(火)	9:30~12:00
書道	4, 18	(水)	13:30~15:00
扇舞	6, 13, 27	(金)	18:30~20:40
タイ古式ヨガ	6, 13, 27	(金)	10:30~11:30
パッチワーク	6, 27	(金)	13:30~16:00
いきいき健康体操	12, 19, 26	(木)	9:30~11:00
筆文字アート	24	(火)	13:30~15:30
やさしいヨガA	4, 18	(水)	10:00~11:30
やさしいヨガB	4, 11, 18	(水)	13:30~15:00
陶芸部	12	(木)	9:30~15:30
	26	(木)	9:30~12:00
陶友会	4	(水)	9:30~12:00
	18	(水)	9:30~15:30

★わくわく広場前之庄出張ひろば★ ◆前之庄公民館2階研修室(和室)

◆開設日 原則毎週木曜日(祝日は除く) ◆対象児: おおむね0~3歳児

◆9:30~12:00 13:15~16:15 (遊びに来てくださいね!)



★なかよしひろば★ 3月18日(水) 10:00~11:30 <第3会議室>

◆対象: 0歳児から就学前(幼稚園児含む)のお子さまと保護者

◆遊び: お別れ会 閉講式 【前之庄地区子育て支援事業】

★なかよしランド★ 3月7日(土) 10:00~12:00 第1会議室

◆対象: 0歳児(首すわり)から就学前の子どもと保護者 【姫路市移動児童センター】

★内容: 体操や季節のわらべうたあそび、自由遊び、シアター「はたらくくるま」

★わんぱくランド★ 3月14日(土) 10:00~12:00 第1会議室

◆対象: 小学生 申込書が必要(小学校配付予定) 【姫路市移動児童センター】

★内容: レクリエーションゲーム「ビッグ神経衰弱」

《持ち物》わんぱくランド申込書(小学校配付予定)、ハンカチ、お茶か水、あれば上靴

★なかよしランド★ 4月4日(土) 10:00~12:00 第1会議室

◆対象: 0歳児(首すわり)から就学前の子どもと保護者 【姫路市移動児童センター】

★内容: 体操や季節のわらべうたあそび、自由遊び、シアター「はらぺこあおむし」