

高木総合センターだより



高木総合センターホームページ

令和7年(2025年)11月号

姫路市立高木総合センター

所在地:姫路市花田町小川553番地2

TEL(079)253-7461・FAX(079)253-7465



11月の行事予定 (予定は都合により変更になる場合があります。)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1	2
3 (文化の日)	4	5 外国人生活支援相談 人権相談	6 百歳体操 高齢者の集いと喫茶	7 人権相談	8 法律相談	9 料理講座 書道講座 日本語教室
10 人権相談	11	12 外国人生活支援相談 ベトナム語教室 人権相談	13 百歳体操 自力整体	14 外国語教室 人権相談	15	16 日本語教室
17 人権相談	18	19 外国人生活支援相談 法律相談 人権相談	20 百歳体操 絵手紙講座	21 人権相談	22	23 (勤労感謝の日) 書道講座
24 (振替休日)	25	26 外国人生活支援相談 ベトナム語教室 人権相談	27 百歳体操 絵手紙講座	28 外国語教室 人権相談	29 人権映画鑑賞会	30 日本語教室

自力整体 (気を補い、気を巡らす)

日頃使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめ脱力させる究極のセルフマッサージです。

日時: 令和7年11月13日(木) 午後2時~1時間程度

場所: 高木総合センター 2階 会議室

講師: 藤尾 知恵さん

参加料: 無料(申込不要)

※靴下(あれば5本指靴下)と大きめのタオル、ヨガマット(持っている方のみ)をご準備して下さい。



お仕事をお探しの方へ

「ハローワーク姫路求人情報(フルタイム・パート)」(姫路公共職業安定所発行)の最新情報が、毎週月曜日午後に高木総合センターに届きます。

高木総合センターにて配布しておりますので、必要な方は申し出ください。

第4回人権講演会を開催しました

令和7年9月27日(土)に第4回人権講演会を開催しました。講師は、株式会社HRCコンサルティング 代表取締役社長の
大北規句雄さんで、「福祉がまちを創る・人をつくる」という演題
で大変熱のこもった講演でした。

大北さんは茨木市役所を定年退職された後、まちづくりに
取り組む会社を設立するとともに、様々なNPO法人の活動にも携
わるなど幅広く活躍されています。今回は、かつて被差別部落
であった地域で、それをマイナスとしてとらえるのではなく、逆に
地域の人々のつながりが強い特性を生かしてまちづくりを行っ
てきたという事例について、詳しく紹介していただきました。

地域のまちづくりについて、地元の人々の意見を取り入れながら、行政
に頼らずに主体的に取り組まれてきた内容が印象に残りました。

右側の冊子は、今回紹介された地域のNPO法人が発行されたもので
す。当日の参加者にお配りしましたが、まだ若干残っていますので、興味
のある方はセンターにお申し出ください。



講演会の様子



NPO 法人 M-CAN 発行の冊子

高齢者の集いと喫茶を開催します

令和7年度の第3回目となる「高齢者の集いと喫茶」を令和7年11月6日(木)の午後2時から開催
します。今回は、姫路市中央保健センターに依頼し、毎週木曜日に行っている「姫路いきいき百歳体
操」について、正しい体の動かし方などを教えてもらいます。その後、ふれあい喫茶でお茶などを飲み
ながら、和気あいあいとひと時を過ごしていただけたらと思います。

人権映画鑑賞会を開催します

今年度も映画鑑賞会を開催します。今回は「お終活 ～熟春！人生百
年時代の過ごし方～」です。終活フェアに参加した橋爪功と高畑淳子の夫
婦が、考え方の違いから危機を迎えますが、その後どのように展開していく
のか？この映画は続編が2024年に公開されていますが、今回上映する
ものは2021年の初編です。長寿社会の生き方について1つの参考になる
のではないかと思います。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日 時 : 令和7年11月29日(土)

午後1時30分受付 午後2時開始(約2時間)

場 所 : 高木総合センター 2階 会議室



(C) 2021『お終活』製作委員会