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８年（2026 年）12 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



１２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 人権相談 外国人生活支援相談 **パソコン講座**	3 **百歳体操** **高齢者の集いと喫茶**	4 人権相談	5 法律相談	6 日本語教室
7 人権相談 **パソコン講座**	8	9 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	10 **百歳体操** **自力整体**	11 人権相談 外国語教室	12	13 **料理講座** **書道講座** 日本語教室
14 人権相談 **スマホ講座** **パソコン講座**	15 **パソコン講座**	16 人権相談 外国人生活支援相談 法律相談	17 **百歳体操** **絵手紙講座**	18 人権相談	19	20 日本語教室
21 人権相談 **パソコン講座**	22	23 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	24 **百歳体操** **絵手紙講座**	25 人権相談	26	27 **書道講座**
28 人権相談	29	30	31	12/４（金）～12/10（木）　人権週間 12 月６日（日）に「姫路市人権の集い」が市民会館で開催されます。		

※ 12月29日(火)から１月3日(日)までは年末年始で閉館しています。

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8年12月10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。



人権について気がかりや心配事はないですか？

高木総合センターでは、毎週、月・水・金曜日の午前 10 時から午後３時まで、姫路市の人権啓発指導員が人権に関する相談に対応しております。

人権について何か気がかりなことやご心配事などあれば、お気軽にお問い合わせください。

スマートフォン講座（臨時回）を開催します！

秋に行っていたスマートフォン講座が1回、気象警報の発令で中止になりました。その代替の講座を 12 月に1回開催します。今回は LINE で年賀状を送れる日本郵便公式のアプリについて教えていただく予定です。

すでに講座の参加者として登録されている方以外でも、ご参加いただけます。ご希望の方は、事前に高木総合センター（☎253－7461）にご連絡ください。申込が多い場合は先着順とさせていただきます。

日　　時 ：令和8年12月14日（月） 午前10時～午前11時 30 分ごろまで
場　　所 ：高木総合センター　1階　デイサービスルーム

令和８年度のふれあい文化祭を開催しました



マエストロ足立氏の演奏
（聴衆の方も波の音で協力）



ルージュ・ブランの演奏



咲夢麗衣のよさこい演舞

10月24日（土）に令和8年度のふれあい文化祭を開催しました。

最初に、マエストロ足立さんによるリサイクル楽器の演奏がありました。捨てられそうな日用品を楽器に仕立て、それを見事に演奏されました。楽器の名前もそれぞれ面白くつけられており、R-1 グランプリ出場経験もあるという話術とともに楽しませていただきました。

次に、ルージュ・ブランさんの「懐かしの青春ソングコンサート♪」です。姫路紅白歌の祭典から有志4名が参加されているグループです。昭和の歌謡を中心に親しみやすい選曲でしたが、男声の力強さ、女声の美しいハーモニー、ピアノ・フルートの見事な演奏と一流の音楽に触れることができました。

最後は、地元のパフォーマンスグループ「咲夢麗衣」さんのよさこい演舞でした。当日は南の方に控える台風の影響で天候が心配されましたが、皆さんの熱気と気合で最後まで雨を降らせることなく、大旗が舞う中切れのいい演技を披露し、文化祭の最後を締めくくってもらいました。団員が減少傾向とのことですが、ぜひ団員を確保してこれからも盛り上げていっていただきたいと思います。

ご来場くださった皆様、ありがとうございました。今後もこのように交流を深めることができる行事を展開していきたいと思います。皆様のご協力をお願いいたします。