

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）3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



3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 日本語教室
2 人権相談	3	4 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	5 百歳体操 高齢者の集いと 喫茶	6 人権相談	7 法律相談	8 料理講座 書道講座 日本語教室
9 人権相談	10	11 人権相談 外国人生活支援相談	12 百歳体操 フットマッサージ	13 人権相談 外国語教室	14	15 日本語教室
16 人権相談	17	18 人権相談 外国人生活支援相談 法律相談	19 百歳体操 絵手紙講座	20 春分の日	21	22 書道講座
23 人権相談	24	25 人権相談 外国人生活支援相談	26 百歳体操 絵手紙講座	27 人権相談 外国語教室	28	29 日本語教室
30 人権相談	31					

ふれあい高齢者の集いと喫茶

令和7年度の5回目となる「ふれあい高齢者の集いと喫茶」を下記のとおり開催します。

今回は花田・城山地域包括支援センターの職員の方に「季節のリクリエーション」としてご指導いただく予定です。

日時：3月5日（木）午後2時～午後3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

内容：「季節のリクリエーション」作製とふれあい喫茶

定員：15名程度

協力機関：花田・城山地域包括支援センター



昨年度の様子

新着図書のご案内

図書室の貸し出し用図書として新たに9冊を購入しました。ぜひご利用ください。

タイトル	作者	備考
謎の香りはパン屋から	土屋 うさぎ	このミステリーがすごい 2025 大賞
踊りつかれて	塩田 武士	読書メーター OF THE YEAR 2025-2026 第2位
殺人事件に巻き込まれて走っている場合ではないメロス	五条 紀夫	読書メーター OF THE YEAR 2025-2026 第3位
星の教室	高田 郁	読書メーター OF THE YEAR 2025-2026 第9位
国宝（上）・（下）	吉田 修一	大ヒット映画の原作本
豊臣兄弟 天下を獲った处世術	磯田 道史	豊臣兄弟の处世術が現代を生きるヒントになる？
精神科医が教える幸せの授業	樺沢 紫苑	幸せになる方法についてイラスト付きで解説
80歳でも脳が老化しない人がやっていること	西 剛志	老人脳にならない方法を脳科学者が解説

※貸出、返却の時は、必ず窓口で職員にお声がけをしてください。

フットマッサージ（体の疲れを解消しませんか？）

日頃から使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめる究極のセルフマッサージです。

日時：3月12日(木) 午後2時から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。



令和8年度の講座受講生を募集します

高木総合センターでは、令和8年度も引き続き「地域住民の交流と文化の向上」をめざして、下記の講座を開催します。

忙しい毎日のわずかな時間でも「趣味や教養を高め、人とのふれあい(交流)を深める」ことで、楽しく充実した日々が過ごせるように下記の講座に参加してみませんか！

参加希望の方は、当センター窓口、又は電話でお申し込みください。また、見学してからのお申し込みも可能です。興味のある方は、当センター(Tel. 253-7461)までご連絡ください。

※ 前年度から引き続き参加される場合はお申し込み不要です。

講座名	回数	曜日	時間	講師名
書道講座	月2回	第2・第4日曜日	午後1時30分～午後3時30分	野村 美佐子 先生
絵手紙講座	月2回	第3・第4木曜日	午後2時～午後3時30分	大野 眞佐子 先生

※ 料理講座は継続が未定となっていますので、来月号でお知らせします。

※ 実施日・実施時間は都合により、変更になる場合があります。

※ 教材費等は、受講者負担になります。受講料は無料です！