

# 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）4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



## 4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
		<b>1</b> 人権相談 外国人生活支援相談	<b>2</b> 百歳体操	<b>3</b> 人権相談	<b>4</b>	<b>5</b> 日本語教室
<b>6</b> 人権相談	<b>7</b>	<b>8</b> 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	<b>9</b> 百歳体操 自力整体	<b>10</b> 人権相談 外国語教室	<b>11</b>	<b>12</b> 書道講座 料理教室 日本語教室
<b>13</b> 人権相談	<b>14</b>	<b>15</b> 人権相談 外国人生活支援相談 法律相談	<b>16</b> 百歳体操 絵手紙講座	<b>17</b> 人権相談	<b>18</b>	<b>19</b> 日本語教室
<b>20</b> 人権相談	<b>21</b>	<b>22</b> 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	<b>23</b> 百歳体操 絵手紙講座	<b>24</b> 人権相談 外国語教室	<b>25</b> 法律相談	<b>26</b> 書道講座 日本語教室
<b>27</b> 人権相談	<b>28</b>	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b>			

## 高齢者の集いと喫茶を開催しました！

令和8年3月5日（木）高木総合センターにおいて高齢者の集いと喫茶を開催しました。花田・城山地域包括支援センターの職員さんを講師にお招きしてクラフトづくりに挑戦しました。今回は「花籠の飾りづくり」でした。昨年3月につくった万華鏡はかなり難しかったようですが、今回は籠のクラフトを事前に用意していただいていたので、比較的早く、きれいにつくることができました。その後、和気あいあいと喫茶を楽しまれました。

令和8年度も年間5回程度、この高齢者の集いと喫茶を開催する予定です。今回はレクリエーションでしたが、健康や生活に役立つお話の会なども実施します。

このセンターだよりでもお知らせしますので、是非お気軽にご参加ください。



作成の様子



完成品（一例）

## 交流講座の受講生を募集しています！

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、交流講座を開催します。講座内容や実施日は下表のとおりで、令和7年度と同様です。

毎日お忙しいとは思いますが、趣味を増やすこと、人とのふれあい（交流）を深めることにより、生活を充実したものにされてみてはいかがでしょうか！

受講を希望される方は、お気軽に当センター窓口又は電話でお申し込みください。

なお、期間限定でパソコン講座・スマートフォン講座も予定しています。実施日が決まりましたら、お知らせいたします。

連絡先 高木総合センター（Tel.253-7461）

※但し、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	13時30分～15時30分	野村 美佐子 先生
料理講座	月1回	第2日曜日	10時～13時	赤松 千賀子 先生
絵手紙講座	月2回	第3・第4木曜日	14時15分～15時30分	大野 眞佐子 先生

※ 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！

## 自力整体（体の疲れを解消しませんか？）

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： 4月9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。



## 4月からの総合センターのご利用について

### 1階調理室について

衛生上の観点から、スリッパに履き替えてご利用いただくことに変更します。

スリッパはセンターで用意していますが、ご持参くださっても結構です。

### センター敷地への出入りについて

上野住宅集会所の工事が終了し、北側（上野住宅側）からの出入りができるようになりました。歩行者・自転車・単車の方は終日ご利用ください。自動車（四輪）の通行については、当面の間は平日昼間のみ通行可能とし、夜間・休日は閉鎖します。また、これに伴って、従来の南西側進入路からの自動車通行の禁止について検討していますので、方針が決まり次第お知らせします。