

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)6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

6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人権相談	2	3人権相談 外国人生活支援相談	4 百歳体操 高齢者の集いと 喫茶	5人権相談	6 法律相談	7 日本語教室
8人権相談	9	10人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	11 百歳体操 自力整体 パソコン講座	12人権相談 外国語教室	13	14 料理講座 書道講座 日本語教室
15人権相談	16 パソコン講座	17人権相談 外国人生活支援相談 法律相談	18 百歳体操 絵手紙講座 パソコン講座	19人権相談	20	21 日本語教室
22人権相談	23 パソコン講座	24人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	25 百歳体操 絵手紙講座 パソコン講座	26人権相談 外国語教室	27	28 書道講座 日本語教室
29人権相談	30 パソコン講座					

マッサージ等施術助成券について

今年度も、姫路市のマッサージ等施術助成の申請が5月から始まっています。当総合センターにも申請書を置いています。受け付けもできますので、必要な方はご利用ください。

対象者：満75歳以上の姫路市民

申請期間：令和8年5月1日～令和9年2月末日(休業日を除く)まで

利用可能期間：令和8年6月1日～令和9年3月末日(休業日を除く)まで

助成額：一人につき、6,000円分の助成券(千円券が6枚)を交付(郵送で届きます)

申請窓口：支所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、保健福祉サービスセンター、各総合センターなど

問合せ先：姫路市高齢者福祉関連事業コールセンター ☎079-221-1564

姫路市役所高齢者支援課 ☎079-221-2306

高齢者の集いと喫茶を開催します

令和8年度の第1回目となる「高齢者の集いと喫茶」を令和8年6月4日(木)の午後2時から開催します。毎回、いきいき百歳体操が終わった後に開催しています。今回は、花田・城山地域包括支援センターの職員さんから、健康の維持に関する情報などについてお話をしてもらい、その後は「ふれあい喫茶」として、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く時間となっています。

お時間のある方は、ぜひご参加ください。

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6月11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。

パソコン講座(前期)の参加者を募集します

下記のとおりパソコン講座(前期)を開催いたします。昨年実績では人数に余裕がありましたので、意欲のある方は是非ご参加ください。夜間ですので、お仕事を終わられてからでも参加できます。

なお、後期は10月～12月の予定です。途中から参加していただいても結構です。

1. 講座内容：ワード・エクセルなど 中級程度
2. 場 所： 高木総合センター 3階 情報化会議室
3. 対 象： 姫路市在住の方
4. 定 員： 10名程度(パソコン持込可) ※市の貸出パソコンは10台のみ
5. 受 講 料： 無 料(テキストが必要な方は実費負担)
6. 講 師： ㈱サンソフト
7. 申込方法： 下記のパソコン講座申込書を高木総合センターまで提出してください
8. 講座スケジュール(全8回:午後7時～午後8時30分頃まで)
6月11日から7月7日までの毎週火曜日・木曜日(予定)
9. 問合せ先： 高木総合センター ☎253-7461



----- 切 り 取 り 線 -----

【パソコン講座申込書】

申込日 月 日

講 座 名	パソコン講座		
氏 名		パソ コン	市準備・持ち込み
住 所・連絡先	住 所	
	電 話 ()	
	(携帯) ()	