

Pick Up  
くらしお役立ち情報  
Information

講座・イベント

加西市民会館からのお知らせ

●加西市制55周年記念「好評発売中」  
加藤登紀子日本酒の日コンサート  
\*世界各地でコンサート行い、世代やジャンルを超え観客を魅了し続けている加藤登紀子のコンサートをお届けします。また、加西市主催で「日本酒サプライズイベント」が併設されます。  
日時：10月1日(土) 開演16時  
ところ：市民会館文化ホール  
料金：一般4000円(税込)  
※未就学児の入場は不可  
●カルチャー講座 定期講座のご案内(ピックアップ)  
・子どもハワイアンフラ  
・ハワイアンフラ・合気道護身術

イベント・運動教室のお知らせ

●「健幸づくり教室」体験会  
健康づくり運動の基礎となるストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング等を実践する「健幸づくり教室」の体験会です。  
日時：8月18日(木) 13時30分～15時、19日(金) 10時～11時30分  
場所：(18日) オークタウン加西研修室、(19日) 健康福祉会館おひさまルーム  
対象：健康福祉会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方  
定員：各日先着5名(参加無料)  
持ち物：上靴、飲み物、タオル、運動できる服装  
●イオンモールウォーキング・健康相談  
血管年齢測定等の健康相談と歩く姿勢を評価する「歩行姿勢測定」を実施します。  
日時：8月20日(土) 10時～12時  
場所：イオンモール加西北条2階 コスモコート  
内容：健康相談(血管年齢測定・血圧測定・保健師による健康相談)と歩行姿勢測定※屋内・屋外ウォーキングはありません。

・Kidsダンス・ボクササイズ・体幹と「動き」のトレーニング  
・免疫力アップ！健康料理教室  
・イスヨガなど  
●8月の1day講座のご案内  
(\*は親子参加可)  
衣食住を賢く無駄なく健康にする講座  
開催日：8月9日(火)  
(夏休みの工作) 粘土教室※  
開催日：8月13日(土)  
(パステル) ハートのあじさい※  
開催日：8月20日(土)  
フラワーアレンジメント※  
開催日：8月20日(土)  
(夏休みの工作) トールペイント教室※  
開催日：8月21日(日)  
ひまわりパンを作ろう※  
開催日：8月28日(日)  
ケーキ屋さんのスイーツ講座  
開催日：8月29日(月)  
健康コーラス  
開催日：8月30日(火)  
問合先：市民会館 ☎0160

●ココロカネニユース  
日時：8月20日(土) 16時～18時  
手作り弁当(テイクアウトのみ配達可)(4日前までに要予約)  
●大人のよか余暇くら部  
スポーツやレクリエーションを通じて楽しく健康づくりに取り組まいませんか。年間参加者募集中。  
日時：8月26日(金) 19時～20時30分(毎月第4金曜日開催予定)  
場所：勤労者体育センター  
内容：ポッチャ  
持ち物：運動靴・飲み物  
●「運動体験会」  
パラリンピック競技「ポッチャ」を体験しませんか？  
日時：8月31日(水) 10時45分～11時45分  
場所：オークタウン加西研修室  
定員：先着10名(参加無料)  
持ち物：上履き、飲み物、汗ふきタオル  
申込先：健康福祉会館 ☎6700(平日9時～17時)

定員：先着25名※若干の当日枠もあります  
ありますが事前予約者を優先的に測定します。  
受付枠：10時10分～10時39分(7名) 10時40分～11時9分(7名) 11時10分～11時39分(7名) 11時40分～12時(4名)  
申込期間：8月5日(金) から  
●大人のよか余暇くら部  
スポーツやレクリエーションを通じて楽しく健康づくりに取り組まいませんか。年間参加者募集中。  
日時：8月26日(金) 19時～20時30分(毎月第4金曜日開催予定)  
場所：勤労者体育センター  
内容：ポッチャ  
持ち物：運動靴・飲み物  
●「運動体験会」  
パラリンピック競技「ポッチャ」を体験しませんか？  
日時：8月31日(水) 10時45分～11時45分  
場所：オークタウン加西研修室  
定員：先着10名(参加無料)  
持ち物：上履き、飲み物、汗ふきタオル  
申込先：健康福祉会館 ☎6700(平日9時～17時)

予約：☎070-7659-1517  
Instagram (cocorone\_kodomoshokudo) / 公式LINEで検索  
問合先：ふるさと創造課 ☎8706  
●子ども食堂  
元気もりもり食堂  
日時：8月27日(土) 11時～17時  
場所：北条町横尾1丁目15-1  
料金：高校生以上300円、子ども無料  
定員：10名※前日までに要予約。  
申込先：藤原 ☎8111

●消費者講座「信託の仕組みとメリット」  
自分の大切な財産を、信頼できる人に託し、自分が決めた目的に沿って大切な人や自分のために運用・管理してもらう制度を指す「信託」。仕組みと利用するメリット、信託商品の概要を学びましょう。  
日時：8月24日(水) 10時～11時30分  
場所：アステシアかさい3階地域交流センター集会所  
講師：信託協会 藤田敏夫さん  
定員：先着20名(受講無料) 要申込

●食育セミナー  
ヴィクトリーキッチン  
体力や筋力アップを目指した食事を作ろう！  
日時：8月24日(水) 10時30分～13時  
場所：市民会館2階料理教室  
定員：先着10名(5組)  
対象：スポーツジュニア(小学生高学年)、2人1組(親子やお友達等)  
内容：プチセミナーと調理  
持ち物：エプロン、三角巾、水筒、フキン  
参加費：500円  
申込先：QRコード  
または、健康課 ☎8723  
●加西観月茶会  
加西市茶道協会が主催するお茶席です。人数を制限し3年振りに開催。観月茶会に併せて「sorakaさい」が夜間特別開館(入館料無料)を実施します。  
日時：9月11日(日) 16時～20時  
場所：sorakaさい  
担当：後藤宗昭社中  
茶券：500円  
販売開始日：8月9日(火)  
茶券販売場所：加西市観光協会 ☎8773

申込先：QRコードまたは、ふるさと創造課 ☎8706  
●つねじいさんの紙芝居  
つねじいさんの紙芝居が復活！紙芝居にしてほしいお話を募集しています。問合先にお越しいただくか、QRコードよりご応募ください。  
日時：8月21日(日) 10時～14時  
場所：アステシアかさい3階地域交流センター  
問合先：地域交流センター ☎0106

●吹奏楽ジョイントコンサートin加西  
日時：8月28日(日) 開演13時30分  
場所：市民会館文化ホール  
主催：加西市吹奏楽団  
出演団体：加西市吹奏楽団、社吹奏楽団、小野吹奏楽団、三木市吹奏楽団、三木L・U吹奏楽団、滝野シンフォニックバンド  
YouTubeにて過去の演奏会等を公開しています！ぜひご覧ください。  
問合先：市民会館 ☎0160

●oraかさい内  
問合先：加西市観光協会 ☎8200  
●駐屯地盆踊り大会  
日時：8月4日(木) 18時30分～20時30分  
場所：青野原駐屯地  
内容：盆踊り、打ち上げ花火  
問合先：青野原駐屯地広報班 ☎0794-667301  
●スポーツ大会の結果  
●野球(優勝チーム)  
近畿秋季B級/伊東電機  
西日本選手権/伊東電機  
県学童/九会野球スポーツ少年団  
三田市長旗/九会野球スポーツ少年団  
●すぱーく加西杯(6月18日、すぱーく加西)  
優勝 栗山信男 2位 高見啓子  
●J Aみらい杯グラウンドゴルフ大会(6月26日、ぜんぼうグリーンパーク)  
優勝 高原明郎 2位 井上光代  
●リーグ戦第1節ゲートボール大会(6月23日、市民グラウンド)  
優勝 賀茂 2位 常吉  
問合先：文化・観光・スポーツ課 ☎8773

