2025年度 善防公民館主催講座

申し込みは各主催講座名をタップして下さい



からだを整える健康法

東洋医学からみた現代病(腰痛・肩こ り・ひざ痛) についての解説と、改善法 を指導していただきます。講話と実技で 知識を深めていきましょう。

講 師 小林 優二

時 第2水曜(全10回) \Box

10:00~11:30

回 5/14 (水) 📈 初

定員 15名

3,000円/年 受講料



クラフトバンド de ハンドメイド

クラフトバンド(紙紐)で、カゴやバッ グなどを作ります。手指を使うので頭の 体操にもなります。オリジナル作品を作 って暮らしに彩りを添えましょう。

講 師 大西 久美子

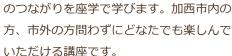
日 時 第4金曜(全6回)

10:00~11:30

初 回 5/23 (金)

定 員 25名

受講料 1,800円/年 材料費 900円/年



講 師 鈴木 俊章

日 時 第4木曜(全6回)

10:00~11:30

かさい歴史倶楽部 Part2

加西市の歴史文化を中心に、日本や世界と

5/22(木)

定員 20名

受講料 1,800円/年





わくわく健幸体操

ストレッチや筋力トレーニング、ウォー キング等、全身を鍛える運動講座です。 仲間と共に、健康・体力の増進に取り組 みましょう。男性の方も大歓迎!

講師健康課運動指導員

第2.4月曜(全 📜 🗇 日時 9:30~11:00

初 回 5/26 (月)

定 員 25名

受講料 4,200円/年



毎日をときめくための 自分づくりレッスン

今年を楽しく乗りきる5か条として「メ ンタル・フィジカルレッスン」「整理収 納」「食を考える」「実現の仕方」を学ん で、ときめく自分づくりにチャレンジ!

師 山田 紀子

日 時 第1水曜(全6回)

10:00~11:30

初 回 6/4 (水)

定員 20名

受講料 1,800円/年



70歳からの生き活き元気塾

椅子に座ったままで楽しく身体を動かし ます。"健康寿命"を伸ばしましょう。音 楽に合わせた動きで筋力UP!

運動機能向上に取り組みます。

田中陽子

時 第1.3 火曜 (全18回) Н 9:45~11:00

5/20(火) 初回

35名(介護認定を受けていない方) 定員

受講料 前期/後期 各 2,700 円

簡単クッキング

旬や行事をテーマに、座学と、目からウロ コが落ちる調理法を習います。男女や年齢 に関係なく、楽しみながらお料理作り!

講 師 健康課栄養士

 \Box 時 7/3、9/4、10/2、11/6、12/4 第1木曜(全5回) 10:00~12:00

初 回 7/3 (木)

定員 12 名

受講料 1,500円/年

材料費 300円/回



子ども将棋教室

将棋ルールを理解している小学 1 年生以 上が対象の講座です。日本将棋連盟・将 棋指導員の指導により、考える力や忍耐 力、先を読む力を養います。礼儀も身に つきます。将棋大会も実施!

講師 園田 良官

時 第1.3 土曜 (全15回) \Box

10:00~11:30 初 回 5/17(土)

30名(小1~)

受講料 無料



大きなパイを使い、チームで楽しく相談し ながらゲームを行います。初心者、老若男 女、どなたでも大歓迎です!頭を使ってみ んなで楽しみましょう。

講師加西市社会福祉協議会職員

第3木曜(全6回)

 $10:00\sim11:30$

初回 6/19 (木)

定員 24名 受講料 1,800円/年

