

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

託児

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
日 時 第 2 水曜 (全 10 回)
10:00~11:30
初 回 5/14 (水)
定 員 15 名
受講料 3,000 円/年



託児

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



かさい歴史倶楽部 Part2

加西市の歴史文化を中心に、日本や世界とのつながりを座学で学びます。加西市内の方、市外の方問わずにどなたでも楽しんでいただける講座です。

講 師 鈴木 俊章
日 時 第 4 木曜 (全 6 回)
10:00~11:30
初 回 5/22 (木)
定 員 20 名
受講料 1,800 円/年



託児

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
日 時 第 2・4 月曜 (全 4 回)
9:30~11:00
初 回 5/26 (月)
定 員 25 名
受講料 4,200 円/年



託児

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！

講 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。

講 師 田中 陽子
日 時 第 1・3 火曜 (全 18 回)
9:45~11:00
初 回 5/20 (火)
定 員 35 名 (介護認定を受けていない方)
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
日 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



小学生
中学生

土曜チャレンジ！めざせ名人！ 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 良宣
日 時 第 1・3 土曜 (全 15 回)
10:00~11:30
初 回 5/17 (土)
定 員 30 名 (小 1~)
受講料 無料



楽しく脳トレ!! NEW

コミュニケーション麻雀

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
日 時 第 3 木曜 (全 6 回)
10:00~11:30
初 回 6/19 (木)
定 員 24 名
受講料 1,800 円/年

