

 運動教室・イベント情報

●みんなで健幸！
ヴィクトリーナエクササイズ

ヴィクトリーナ姫路監修のエクササイズで楽しく身体を引き締めませんか。運動初心者も大歓迎です。9月3日は栄養講話も実施予定。参加賞や託児あり。

日時 8月20日、27日、9月3日、10日、17日（木）19時～20時
※9月3日のみ20時30分まで
場所 健康福祉会館大ホール
内容 ストレッチとトレーニング
対象 20歳～64歳
定員 各30名

持ち物 飲み物、タオル、上靴、ヨガマット（お持ちの方）
共催 ヴィクトリーナ姫路、加西市

協賛 伊東電機株

●イオンモールウォーキング・健康相談

血管年齢測定など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（木）10時～12時
場所 イオンモール加西北条1階榎の木コート

内容 血管年齢測定、血圧測定、健康相談と歩行姿勢測定

五百羅漢千灯会 8月8日



多くのろうそくが石仏を照らし、幽玄な雰囲気包まれます。
日時 8月8日（土）18時30分～20時30分

場所 羅漢寺（北条町北条1293）
内容 法要、献灯、縁日コーナー、歌や楽器の演奏によるミニコンサート※拝観料無料

問合せ先 五百羅漢保存委員会事務局（観光課） ☎④8756

ねひめ広場deプラレール

寄付で集まった大量のプラレールとホールの広い空間を活用し、夢の巨大レールをみんなで完成させましょう。

日時 8月8日（土）10時～15時
場所 アステシアかさい3階
持ち物 プラレール（自分の物を使い場合のみ）

主催 ねひめホール運営会議

問合せ先 地域交流センター

☎④0106※予約不要

※屋内・屋外ウォーキングなし
定員 先着25名※予約優先
申込開始 8月5日（水）

●大人のよか余暇くら部

日時 8月28日（金）19時～20時30分

場所 健康福祉会館大ホール
内容 アルティメット
持ち物 上靴、飲み物、タオル
対象 20歳～59歳の方
定員 30名

※年間参加者を募集中

●運動体験会「バウンドテニス」
日時 8月26日（水）10時45分～11時45分（集合10時40分）

場所 健康福祉会館大ホール
定員 先着10名
持ち物 上靴、飲み物、タオル

申込先 各QRコードまたは健康福祉会館 ☎④6700（平日8時30分～17時15分）

医療的ケア児ってなあに？

医療的ケアについての基礎知識を学ぶセミナーを開催します。医療的ケアについて知り、一緒に考えてみませんか。

日時 8月28日（金）13時30分～15時

 **認知症サポーター
ステップアップ講座**

認知症への理解を深めるステップアップ講座を開催します。

日時 8月27日（木）14時～16時
場所 健康福祉会館2階研修室1
対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、地域の活動に興味がある方

申込期限 講座前日まで
問合せ先 長寿介護課 ☎④8728

場所 ボランティア・市民活動センター（加西市社会福祉協議会）
☎④8133

星空観察会 2026夏

天体望遠鏡を使って、かさいの美しい夏の夜空を観察します。星や天体に親しめる観察会です。

日時 8月23日（日）19時～21時
場所 オークタウン加西

講師にしわき経緯度地球科学館テラ・ドーム学芸員

対象 小学生親子※保護者同伴
定員 15組（先着順）

申込開始 8月3日（月）9時～
問合せ先 オークタウン加西

☎④2595



詳細・申込はこちら

場所 健康福祉会館 研修室1・2
講師 常石秀市 医師（兵庫県医療的ケア児支援センター長）
定員 50名

問合せ先 地域福祉課 ☎④8725

男女共同参画事業

●声が変われば心が変わる！
自分に自信がつく発声ワーク
ショップ

日時 9月13日（日）10時～12時
場所 アステシアかさい3階
講師 清水若奈さん（Vocal Lesson UP代表）
定員 先着25名

持ち物 手鏡、筆記用具
託児 6カ月～小学3年生
※雇用保険を受給中の方は、雇用保険受給資格者証を持参。

申込先 QRコードまたはまちづくり課 ☎④8706

愛着障害について学ぶ講座

「愛着障害」とは何か、なぜ起こるのかを分かりやすく解説します。子どもの心の安定や信頼関係づくりについて知りたい方におすめの講座です。

日時 8月20日（木）13時30分

soraかさい夏季企画展

●鶏野の記憶を紡いで
―上谷昭夫寄贈資料展―

期間 8月6日（木）～23日（日）
※休館日8月17日

場所 soraかさい多目的室
入館料 200円（中学生以下無料）

問合せ先 soraかさい ☎④8100

**第1回加西市民ゴルフ大会
inアオノGC**

日時 10月2日（金）8時30分～
場所 青野運動公苑アオノゴルフコース

対象 市内在住、または市内事業所勤務の方
参加費 2千円※プレーフィー、昼食は各自負担

定員 120名（30組）※先着順
競技方法 18ホールストロークプレーダブルペリア方式

申込開始 8月17日（月）
※第7回兵庫県民ゴルフ決勝大会の加西市予選を兼ね、上位6名が出場できます。

問合せ先 加西市ゴルフ協会（加西商工会議所内）
☎④0416



詳細・申込はこちら

～15時（受付13時15分～）
場所 アステシアかさい3階

講師 平生尚之さん（ひょうご発達障害者支援センタークロイバー加西ランチ課長兼相談支援員）
定員 35名（先着順）

託児 8カ月～（要予約・先着5名）

申込期限 8月13日（木）まで
申込先 QRコードまたは加西市ファミリーサポート・センター ☎④8726

新体操体験教室

全国大会経験者の日ノ本学園新体操部が、初心者にも分かりやすく指導します。楽しく体を動かしながら、新体操の魅力にふれてみましょう。

日時 9月19日（土）10時～12時
場所 健康福祉会館大会議室
対象 小学1年～6年生の女子
定員 先着20名

内容 ウォーミングアップ、基礎練習、応用練習

持ち物 飲み物、タオル
申込期間 8月8日（土）～31日（月）

問合せ先 文化スポー ツ課 ☎④8773



申込はこちら

 敬老月間ふるさと芸能大会

日時 9月5日（土）、6日（日）13時～（受付12時30分～）

場所 市民会館文化ホール

内容 中国伝統芸能 変面&イリュージョンマジックショー、歌謡ショー（水田電子）、お楽しみ抽選会

対象 市内在住の概ね65歳以上の方

申込期間 8月3日（月）～21日（金）※要申込・先着順・無料
申込先 加西市シニアクラブ連合会 ☎④5670（平日9～12時）

ふるさと芸能と播州音頭

日時 8月22日（土）13時～16時
場所 アステシアかさい3階

内容 播州音頭・中富町バカ音頭・ふるさとの民謡・狂言・浪曲・腹話術・マジックなど

出演 加西市播州音頭保存会・東条播州音頭保存会・吉川播州音頭保存会・中富町バカ音頭保存会・浪曲（曲師、虹友美）・狂言（すっぱの会）・春風小イチロー・岡本正秋・加西民研

※北播磨地域づくり活動応援事業

問合せ先 加西市播州音頭保存会 ☎④0692（山端）

広告

広告

広告

広告