

講座・イベント

市民会館からのお知らせ

■吉本新喜劇 & お笑いバラエティ
 日時：6/10 (日) 2 回公演
 ①開場 11:30、開演 12:00
 ②開場 15:00、開演 15:30
 場所：市民会館文化ホール
 出演者：辻本茂雄、末成由美他
 入場料：全席指定。S 席 4,000 円、A 席 3,500 円※当日 500 円増。
 友の会会員は 10% 引
 チケット発売日：友の会 4/2 (月)、一般 4/7 (土)
 チケット発売先：市民会館、地域交流センター、各公民館他プレイガイド
 問合せ先：市民会館 ☎ 0160

高齢者健康教室 「生き生き(いきいき)元気塾」

健康体操を中心に、レクリエーションや講話などで、楽しく心と体を動かしましょう。
 対象者：おおむね 75 歳以上で体力の低下を感じている方（介護保険の認定を受けられている方を除く）
 場所・日時：5 月～9 月、各公民館で全 10 回
 ■中央公民館（定員 25 名）
 第 1・3 木曜日（初回のみ金曜、初回 5/17）9:30～11:30
 ■南部公民館（定員 20 名）
 第 2・4 金曜日（初回 5/11）9:30～11:30
 ■善防公民館（定員 25 名）
 第 1・3 火曜日（初回 5/15）10:00～12:00
 参加費：1 回 300 円（初回到教材費として中央・南部で 300 円、善防で 350 円が別途必要）
 持ち物：タオル、飲み物
 申込期間：4/2 (月) から。先着順
 申込先：中央公民館 ☎ 2151
 南部公民館 ☎ 0041
 善防公民館 ☎ 2643

北部公民館からのお知らせ

■おとなの知的探究シリーズ
 序章 知への探究・世相を読み解く「2012 年問題と日本」
 「今知りたいこと・知っておくべきこと」をテーマに全 4 回シリーズで開講。
 日時：4/22 (日) 13:30～15:00
 場所：北部公民館視聴覚室
 講師：梶山卓司さん（神戸新聞論説顧問）
 参加費：300 円（受講料）
 定員：50 名（先着順）
 申込締切：4/17 (火) まで
 ■登録グループ コール・サルビア（女性コーラス）お試し講座
 5 月の開講に向けて教室生を募集。懐かしい日本の歌や外国民謡などをピアノに合わせて一緒に歌います。
 日時：4/11 (水)、25 (水) 14:00～15:00
 場所：北部公民館 視聴覚室
 参加費：無料
 指導者：高嶋ひとみさん
 上記問合せ先：北部公民館 ☎ 0103

第 32 回加西市史を読む会

■古代 11 賀茂郡をおそった平安時代の大地震～災害史を振り返る～
 「加西市史を読む会」は、発刊された加西市史をテキストに、月 1 回のペースで加西の歴史について解説を行っています。今回は、古代賀茂郡も被災したとされている「貞観の大地震」を中心にとりあげます。平成 23 年 3 月 11 日におきた未曾有の大地震を受けて、日本各地では、これまでに起こった大規模地震の歴史を振り返る取り組みが行われています。その成果をとりこみながら、古代播磨国の地震や飢饉などの災害についても解説していきます。
 日時：4/14 (土) 10:30～12:00
 会場：アスティアかさい 3 階集会室
 講師：市史編集室職員
 定員：会場にて先着 60 名
 参加費：200 円※加西市史購入者は無料
 問合せ先：市史編集室 ☎ 0161

加西市ファミリーサポートクラブからのお知らせ

■フォローアップ講習会「こどもの発達を知ろう」
 こどもの発達について知り、それぞれの子育てを考えましょう。参加無料。
 日時：4/24 (火) 10:00～11:30
 場所：アスティアかさい 3 階会議室
 講師：木村才子（元兵庫教育大学付属幼稚園園長）※子育てのアドバイスもいただけます
 定員：15 名程度
 託児：先着 5 名（無料・要予約）
 ■ファミサポふれあいサロン開設
 子育て中の方や子育てベテランの方たちの交流の場として、月一回開設します。※子どもと一緒に参加も可能
 第 1 回「英語であそぼう」
 挨拶や簡単な日常会話を英語で話してみよう。
 日時：4/21 (土) 10:00～12:00
 場所：アスティアかさい 3 階 OA ルーム
 定員：15 名程度
 参加費：100 円
 ■託児室を開放します
 アスティアかさい 3 階にある託児室を無料開放します。子どもを遊ばせながら楽しくおしゃべりしましょう。
 開催日時：毎月第 2・第 4 の火・木曜日 10:00～16:00
 ※詳細は下記までお問い合わせください。
 上記申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

加西市社会福祉協議会 クリーンキャンペーン

日時：4/15 (日) 9:00～11:00
 場所：玉丘史跡公園（集合場所）から 3 つのコースに別れてゴミを拾います。
 参加者：誰でも参加可。ただし、小学生以下は保護者同伴。
 申込：当日、現地受付。9:00 集合
 問合せ先：加西市ボランティア・市民活動センター ☎ 8133

地域交流センターからのお知らせ

■春からチャレンジ空手入門
 空手を通じて親子のコミュニケーションや健康な心と体作りにチャレンジ。
 日時：4/22 (日)
 ・キッズコース（3 歳～小学 4 年生）13:30～15:00
 ・キッズ・一般コース（小学 5 年生～大人）15:30～17:00
 場所：同センター ライトスポーツスタジオ
 定員：各コース 30 名
 ※キッズコースの未就学児は保護者同伴で参加してください。
 持ち物：運動のできる格好、飲み物、タオル
 申込：4/5 (木) 9:00～電話予約のみ
 主催：同センター登録団体 拳武会館加西支部
 申込先：地域交流センター ☎ 0106
 ■成年後見制度無料相談会
 同制度は認知症、知的・精神障害などの理由で判断能力が不十分な方を保護・支援するものです。現在問題を抱えている方、将来に不安を感じている方、支援をされている方のご相談を無料で行います。※秘密厳守
 日時：4/21 (土) 13:00～17:00
 場所：同センター ワークルーム
 相談員：村上弘幸（社会福祉士・ばあとなあ兵庫所属）
 対象者：本人、家族、福祉関係者など
 参加費：無料。要事前予約
 問合せ先：NPO 法人ふきのとう ☎ 2077

緊急時に備えた普通救命講習会

万一の場合に備え心肺蘇生法など実技を交えての緊急処置方法を学びます。
 日時：5/12 (土) 13:00～16:00
 場所：オークタウン加西体育室
 申込締切：5/7 (月)
 申込：規定の申請書に住所・氏名・連絡先を下記までお申し込みください。スポーツ団体などを通じてや、電話、FAX でも可能です。
 問合せ先：オークタウン加西 ☎ & FAX 2595

ニュースポーツ教室参加者募集

スポンジボールと軽いラケットで、小さなコートを利用して行う「ショートテニス」にチャレンジしてみよう。
 参加費無料
 日時：5/22～6/12 毎週火曜日
 計 4 回 20:00～21:30
 場所：加西勤労者体育センター
 参加資格：小学 4 年生～成人※中学生以下は保護者同伴
 募集人員：30 名（先着順）
 持ち物：体育館シューズ、タオル、水筒（お茶、水）
 申込方法：名前、住所、年齢、参加人数、連絡先を電話、FAX で下記まで
 申込期間：4/16 (月)～5/7 (月) 17:00 まで
 申込先：教育委員会文化スポーツ課 ☎ 8773

スポーツクラブ 21 北条 エアロビクスサークル会員募集

発足 24 年目のサークル。音楽に合わせて体を動かし日頃の運動不足やストレスを解消しましょう。
 日時：原則第 2・第 4 月曜日（変更の場合あり）20:15 開始
 会費：スポーツクラブ 21 北条の会費、スポーツ保険
 講師：薫（エアロビクス・ヨガ・フラダンス他のインストラクター）
 問合せ先：☎ 090-5652-5817（小川）

第 2 回加西市グラウンドゴルフ協会長杯

日時：5/5 (土・祝) 小雨決行。雨天時 5/6 (日) に順延
 競技 9:30～12:00 頃（受付 8:30）
 場所：いこいの村はりま芝生広場
 参加費：500 円（当日徴収）
 定員：100 名程度（先着順）
 募集期間：4/10 (火)～30 (月・振休)
 申込方法：規定の申込用紙を下記まで
 申込先：〒675-2334 加西市福住町 57-1 杉本文代 ☎ & FAX 0727

おなかすつきり シェイプアップ教室

やせるコツを学び夏に向けて健康的にシェイプアップしてみませんか？
 運動や食事などを保健師、運動指導員、管理栄養士がサポートします。
 ※昨年参加者の実績は、最大で体重 3.4kg 減、腹囲 10cm 減。参加者の 9 割以上が減量に成功しました。
 日程：毎月月曜 8 回コース
 5/14、5/21、5/28、6/4、6/18、7/2、7/23、7/30
 時間：10:00～11:30 ※初回のみ 9:30
 場所：健康増進センター
 定員：15 名（先着順）
 対象：40～64 歳で BMI がおおむね 25 以上で、ほぼ毎回参加できる方。ただし、高血圧等で医師に運動を禁止されている方は除きます。
 ※BMI の計算方法＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 申込：4/9 (月) から電話にて
 申込先：健康課 ☎ 8723

ふるさと再発見ハイキング

■笹倉路の史跡と満開の桜
 笹倉路は古来より栄え古墳時代前期の亀山古墳や石部神社の神水井戸跡など見所も多い。いこいの村・万願寺川畔の桜並木も歩く。（小雨決行）
 日時：4/10 (火) 9:00～12:00
 集合地：アラジスタジアム（加西球場）東側駐車場
 コース：笹倉町・中富町（約 5km）
 参加費：300 円（保険代ほか）
 ■鎌倉山行者道全縦走登山
 鎌倉山行者道は、明治 35 年に普光寺の住職が吉野の大峰山を模して鎌倉山に開いたもので、のぞきや磨崖仏などに名残がある。（小雨決行）
 日時：4/22 (日) 9:00～14:00
 集合地：河内町公会堂駐車場
 コース：鎌倉山・大天井（約 7km）
 参加費：300 円（保険代ほか）
 上記申込先：観光案内所 ☎ 8823

www.palmariyinn.com | パーマリイ | 検索

GW 施設見学会開催 4/29 (日) 10:00-17:00

介護付有料老人ホーム 上質なサービスで、これからの暮らしを安心サポート

パーマリイ・イン明石

〒674-0063 明石市大久保町八木 486 / 山陽電鉄「中八木」駅から徒歩約 10 分

お申し込み、お問い合わせは（受付時間 9:00～17:00）
 ☎ 0120-725-500

当施設最寄り駅より、送迎いたします。
 ご自宅からの送迎もお気軽にお申し付け下さい。

◆ 国土建設総合請負
 ◆ 上下水・排水工事
 ◆ 一般廃棄物処理業
 ◆ リサイクル処理業

◆ 舗装工事
 ◆ 造園工事
 ◆ 産業廃棄物処理業
 ◆ 浄化槽設計施工維持管理

〒675-2313
 兵庫県加西市北条町黒駒 9 の 1
 TEL: (0790) 42-4131
 FAX: (0790) 42-4420
 E-mail: kankyo@sage.ocn.ne.jp

エコアクション 21
 建設事務所 9007008

きれいな環境をあなたに…
 21 世紀は環境について考える時代です

カンキョウ

総合建設業株式会社

◆ 土木建築総合請負
 ◆ 上下水・排水工事
 ◆ 一般廃棄物処理業
 ◆ リサイクル処理業

◆ 舗装工事
 ◆ 造園工事
 ◆ 産業廃棄物処理業
 ◆ 浄化槽設計施工維持管理

〒675-2313
 兵庫県加西市北条町黒駒 9 の 1
 TEL: (0790) 42-4131
 FAX: (0790) 42-4420
 E-mail: kankyo@sage.ocn.ne.jp

ea
 エコアクション 21
 建設事務所 9007008

GuGu

香

お食事・お酒の店

一営業時間一
 AM11:00～PM2:00
 (サービス定食)
 PM5:00～PM9:00

加西市北条町北条 728
 ☎ 0790-42-3200

仕出しご予約も承っております