

### 講座・イベント

#### 市民会館からのお知らせ

##### ■子どものフラ体験教室

10月から開講するフラ講座を前に、体験教室(小学生以下)を開催します。

日時：8/26(日)、9/9(日) 10:30～11:30

場所：市民会館3階 遊戯室

定員：20人

参加費：2,100円(2回分)

持ち物：パウスカート(普通のスカートでも可)



##### ■ペルヴィック(骨盤調整)の講座

30歳を過ぎると、内腿、骨盤低筋群の筋力を鍛えないと衰えていくなされていきます。身体の体幹、ヒップ、内腿を鍛え、骨盤低筋群を締め、女性特有の悩みを軽減し、骨盤を正しい位置に調整していきます。

日時：8/6、20、9/3、10、24(毎月曜日) ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ※②は子ども同伴可

場所：市民会館3階遊戯室

受講料：3,150円(5回分)

申込先：市民会館 ☎ 0160

#### 第35回加西市史を読む会

##### ■古代12 賀茂郡で写されたお経「既多寺大智度論」

古代の加西地域を知る重要な史料のひとつに、「既多寺大智度論(きたでらだいちどろん)」という経典があります。これは『播磨国風土記』と並んで、加西の歴史をひもとく貴重な手がかりとなるものです。この史料が、どのようなもので、どのようにして現在まで伝えられてきたのかを解説します。

日時：8/25(土) 10:30～12:00

場所：アスティアかさい3階集会室

講師：図書館郷土資料係職員

定員：60人(先着順)

参加費：200円

※加西市史購入者は無料

問合せ先：図書館郷土資料係 ☎ 0161

#### 要約筆記者養成講座

要約筆記とは、中途失聴者や難聴者のために、話の内容をその場で文字にして伝える方法です。基本的な技術を学び、聴覚障害者の社会参加を支える要約筆記者を養成します。

日時：9/8～12/1(9/22、11/3を除く毎週土曜日) 13:30～16:30全11回

場所：コミュニティーセンターおの(小野市役所隣)

定員：12人

受講料：テキスト代等

募集期間：8/20(月)まで

申込先：地域福祉課 ☎ 8725

#### 手話通訳者養成講座

聴覚障害者との日常会話が可能で手話の基本技術を習得した方を対象とした講座です。

日時：9/6～H25.1/31(12/27、H25.1/3を除く毎週木曜日) 13:30～15:30全20回

場所：コミュニティーセンターおの(小野市役所隣)

定員：20人

受講料：テキスト代

募集期間：8/20(月)まで

申込先：地域福祉課 ☎ 8725



#### 北部公民館からのお知らせ

##### ■New スポーツ体験「カラテサイズ」

美容に、ストレス発散に、格闘技の動きでシェイプアップ。女性インストラクターが指導します。

日時：8/26(日) 10:00～12:00

場所：北部公民館体育室

対象：一般成人※親子での参加も可

参加費：300円(子どもは無料)

募集期間：8/17(金)まで

##### ■おとなの知的探究シリーズ 第2回 経済への探究

今知りたいこと、知っておくべきことを学ぶシリーズ第2弾。生命保険の保障について事実を知り、生活を見直しませんか。自分らしく暮らす知恵を身につけます。

日時：8/26(日) 13:30～15:00

場所：北部公民館視聴覚室

講師：生命保険文化センター講師

定員：50人(先着順)

参加費：300円

募集期間：8/20(月)まで

申込先：北部公民館 ☎ 0103



#### 人権文化をすすめる市民のつどい

##### ■人権文化をすすめる市民運動のポスター・標語入賞者、第13回「愛の詩」入賞者の表彰式

##### ■人権講演会「違いを楽しみ、力に変える多文化共生(新)時代」

講師：J.A.T.D. にしゃんた・羽衣国際大学准教授

日時：8/19(日) 受付12:45

開催13:15～16:00

場所：市民会館文化ホール

問合せ先：人権推進課 ☎ 8727



#### 青野原駐屯地盆踊り

日時：8/8(水) 19:00～21:00

※雨天中止

場所：青野原駐屯地

内容：総踊り、花火打ち上げ等

問合せ先：青野原駐屯地広報班

☎ 0794-66-7301

#### 地域交流センターからのお知らせ

参加費は無料です。

##### ■キッズストリートダンス講座

日時：8/1、8、22、29(毎週水曜日) 18:00～19:00 ※1回からの参加可

場所：アスティアかさい3階ライトスポーツスタジオ

対象：6歳～小学生

定員：20人(要予約)

主催：登録団体 Do-it



##### ■中高年向けのムーンウォーク講座

日時：8/1、8、22、29(毎週水曜日) 20:45～21:45 ※1回からの参加可

場所：アスティアかさい3階ライトスポーツスタジオ

対象：20歳～60歳代

定員：20人(要予約)

主催：登録団体 Do-it

##### ■第2回文化展

日時：8/23(木)～26(日)

9:00～17:00

場所：アスティアかさい3階地域交流センター

主催：登録団体家庭倫理の会加西支部

問合せ先：地域交流センター ☎ 0106

#### 「千灯会」五百羅漢

ロウソクが照らし出す五百羅漢石仏をご覧ください。

日時：8/8(水) 18:30～21:00

場所：羅漢寺

問合せ先：商工観光課 ☎ 8740



#### かさい・しあわせセミナー

環境・健康・精神的ケア・社会福祉サービスなど幸せに暮らすためのヒントをみんなで考えます。

日時：9/20(木) 14:00～16:00

場所：健康福祉会館2階研修室

講師：谷村慎介さん(リーガルソーシャルワーカー)

定員：30人

参加費：500円(資料代)

申込先：居宅介護支援事業所エンゼル

みわちゃん(津田) ☎ 0795-48-5598

#### 加西市ファミリーサポートクラブからのお知らせ

##### ■ファミサポふれあいサロン

##### 第5回「英語であそぼう vol.2」

英語で話しかけられた時の対応のヒントを学びます。

日時：8/21(火) 10:00～11:00

場所：アスティアかさい3階集会室

講師：朝倉哲子先生(ECCジュニア)

定員：20人

参加費：300円

##### 第6回「リラックス ヨガ vol.2」

日頃、運動不足だと思われる人、一緒にヨガを体験してみませんか。

日時：9/18(火) 10:00～11:00

場所：アスティアかさい3階ライトスポーツスタジオ

講師：上坂垂矢美先生

定員：20人

参加費：300円

##### ■なかよし交流会

「動くこどもの館号がやってくる」親子あそび、パネルシアター、人形劇、工作などで楽しく遊ばし

よう。日時：9月中(未定) 13:30～15:00 ※日程についてはお問い合わせください。

場所：アスティアかさい3階ライトスポーツスタジオ

講師：まちの子育て指導員4人(姫路こどもの館)

定員：親子20組

参加費：無料

※詳細は下記までお問い合わせください。

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111



#### ティーンズキッチン ～ひとりりでできるもん!お弁当作り～

簡単でおいしいお弁当作りに、チャレンジします。料理を作ったことがない方も大歓迎です。要予約。

日時：8/10(金) 9:30～12:30

場所：北部公民館2階料理教室

対象：中学生

定員：25人(先着順)

参加費：200円

持ち物：エプロン、三角巾、米1合、弁当箱、筆記用具

申込先：健康課 ☎ 8723



#### 夏休みの宿題をやっつけ隊

行き詰まっている夏休みの宿題を持ち込んで、地域のお兄ちゃんお姉ちゃんに助けを

らいます。日時：8/11(土) 9:00～宿題終了まで

場所：下若井公会堂

対象：小学生～高校生

※申し込み時に持ち込みたい宿題の内容と昼食(300円)の有無をお知らせください。

申込先：はっちゃけ西在田

☎ 090-7968-0922

##### ■やっつけ隊員募集

子どもたちの宿題を助けてくれる中学生、高校生、大学生、一般のボランティアを募集。半日でも可。高校生を助ける大学生、一般の方のご参加もお願いします。上記申込先まで

※詳細は下記までお問い合わせください。

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

問合せ先：健康課 ☎ 8723

申込先：はっちゃけ西在田 ☎ 090-7968-0922

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

申込先：健康課 ☎ 8723

申込先：はっちゃけ西在田 ☎ 090-7968-0922

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

申込先：健康課 ☎ 8723

申込先：はっちゃけ西在田 ☎ 090-7968-0922

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

申込先：健康課 ☎ 8723

申込先：はっちゃけ西在田 ☎ 090-7968-0922

申込先：加西市ファミリーサポートクラブ ☎ 0111

申込先：健康課 ☎ 8723

申込先：はっちゃけ西在田 ☎ 090-7968-0922

#### 今夏の節電のお願いについて

関西電力管内では、7月10日からの節電の内容を、一昨年の夏と比較して10%以上の節電に見直しがなされました。加西市内でも引き続き節電にご理解とご協力をお願いします。

節電にあたっては、熱中症などに十分ご注意ください。健康に影響のない範囲でご協力をお願いします。

■関西電力ホームページ <http://www.kepko.co.jp> ■節電お問い合わせ専用ダイヤル(通話料無料) ☎ 0120-911-777



広告

広告