

講座・イベント

健康づくり入門教室

健康づくり運動の基礎となる「ストレッチ」「筋力トレーニング」「ウォーキング」で、楽しく生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう。

日時：月・金曜日 10:00～11:30、火・木曜日 13:30～15:00

場所：健康福祉会館

対象：健康福祉会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方

※「トレーニング利用証」が必要です。発行方法については、お問い合わせください。

参加費：1回 300円

問合せ先：健康福祉会館 ☎ 42-6700

ふるさと再発見ハイキング

■河内城址と六処神社を訪ねて

河内城は、赤松氏が播磨に君臨していた時代に北播磨の要所として存在していました。また、記念木のある六処神社も見学します。

日時：4/22(土) 8:50～12:00

※雨天中止

集合場所：北部公民館東側駐車場

コース(約3km)：北部公民館→六処神社→河内城址→北部公民館

参加費：300円(傷害保険料)

主催：歴史街道ボランティアガイド、観光まちづくり協会

申込先：観光案内所 ☎ & FAX 42-8823

※当日参加も可能です。

加西風土記の里ウォーク

■県立フラワーセンター散策コース

日時：4/15(土) 10:30～

※約10km。雨天中止。申込不要。

集合場所：播磨横田駅

参加費：無料 ※昼食持参

主催：神鉄コミュニケーションズ、

観光まちづくり協会

問合せ先：観光まちづくり協会

☎ 42-8715

大人のよか余暇くらぶ

ソフトバレーボールで心も体もリフレッシュしましょう。

日時：4/28(金)、5/26(金)

19:00～20:30

場所：加西勤労者体育センター

対象：20～60歳の方

定員：先着20人

参加費：無料

持ち物：上履き、飲み物、タオル

申込先：健康課 ☎ 42-8723

グラウンド・ゴルフ協会杯

日時：5/3(水) 8:30受付

※雨天の場合5/5(金)に延期

場所：ぜんぼうグリーンパーク

定員：先着200人

参加費：500円(当日徴収)

申込：4公民館にある申込用紙に記入しFAXしてください。

募集期間：4/5(水)～25(火)

申込先：グラウンド・ゴルフ協会

(大西) ☎ 43-0313 FAX 20-7197

(杉本) ☎ & FAX 46-0727

かさいいきいき体操応援隊養成講座

介護予防を目的とした筋力運動・つどいの場を行うグループ活動の応援者を養成する講座です。グループの活動内容は、加西市オリジナルの「いきいきサルビア体操」と全国的に介護予防の効果認められている「いきいき100歳体操」を、映像を見ながら実践します。誰でも簡単に自分に合ったペースで体力づくりができます。

日時：5/11(木)、18(木)、25(木) 13:30～15:30

場所：市民会館3階小ホール

内容：いきいきサルビア体操、いきいき100歳体操、体力測定実技、応援隊の役割など

講師：健康運動指導士など

対象：全3回に参加でき、地域のいきいき体操の会場で、ボランティア活動が可能な方

定員：先着30人

受講料：無料

持ち物：体操ができる服装、飲み物、タオル、筆記用具

募集期間：4/5(水)～28(金)

申込先：長寿介護課 ☎ 42-8728

あったか介護相談員養成研修

介護サービス利用者の不安や不満などを、サービス提供事業者に伝える橋渡し役として、市内の介護保険施設等に「あったか介護相談員」を派遣しています。介護サービスや福祉のまちづくりのために、平成29年度から活動していただける方を養成する研修です。

日時：5/9(火)、10(水)

10:00～15:00

場所：市役所1階多目的ホール

内容：介護保険制度、高齢者の身体的・精神的特徴、認知症の理解・接し方、介護相談員の意義と役割など
※活動は月2回(各2時間程度)。活動費として交通費程度を支給。

定員：10人程度

募集期間：4/28(金)まで

申込先：長寿介護課 ☎ 42-8728

第4回加西市観光まちづくり活動交流会(まち活)

観光まちづくり活動をされている団体や市民の方々と触れ、気軽に「まちづくり」に関わるきっかけにしませんか。

日時：4/16(日) 13:00～16:00

場所：アステシアかさい3階交流プラザ

内容：①まちづくり活動団体の活動報告 ②団体同士やまちづくり活動に興味のある方との交流 ③吉兼秀夫名誉教授(阪南大学国際観光学部)による講演 ④活動報告パネル展示 4/16(日)～22(土)

問合せ先：観光まちづくり協会 ☎ 42-8715



人権トーク&音楽ライブ キラリ・ハートフル講座

語りとおカリナ、コントラバス、ギターなどの美しい音色を通して「人の心」を感じていただく講座です。人権について考えてみませんか

■第1回歌「薫風緑雨(くんぷうりょく)」

日時：5/12(金) 10:00～

講師：鹿多証道さん(元日本高等学校野球連盟審判規則委員)

■第2回オカリナ「僕とおカリナ」

日時：6/2(金) 10:00～

講師：鄭光均さん(造形作家)

■第3回コントラバス「Cb 和尚の生演奏と曲に込められた心」

日時：7/7(金) 10:00～

講師：長谷川慶悟さん(教信寺住職)

■第4回ギター「歌でつながるやさしさふわり」

日時：8/4(金) 10:00～

講師：石田裕之さん(シンガーソングライター)

場所：市民会館3階小ホール

定員：先着40人

受講料：1,200円(全4回分)

募集期間：4/11(火)～

申込先：中央公民館 ☎ 42-2151



スポーツ大会の結果

■野球(優勝チーム)

・西日本2部 / 千石倶楽部

・チャレンジカップ学童(春) / 北条

■剣道スポーツ少年団創立40周年記念剣道大会(2/12、北条小)

・中学男子 / 1位 北条少年剣修会

・中学女子 / 1位 北条少年剣修会

2位 加西市剣道スポーツ少年団

■県バウンドテニス交流会(2/26、善防公民館)

ラリー戦 / 2位 レインボー(安藤章右、田尻保夫、蓬萊里美、玉田敦子)

■グラウンド・ゴルフすぱーく加西杯(2/25、すぱーく加西)

1位 栗山信男 2位 市浦美保

問合せ：文化・観光・スポーツ課 ☎ 42-8773

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)

■えほんのひろば

絵本の読み聞かせや手あそび・歌あそびなどをします。

日時：4/13(木)、20(木) 11:00～11:30

対象：0歳からの乳幼児と保護者

■キッズクラフト

日時：4/29(土) 10:00～

内容：①ふたを開けるとお話が広がる「あけて楽しいおはなし箱」

②棒を引っ張るとカップから動物が出てくる「どうぶついないいないばあ」

対象：①は小学生、②は幼児 定員：①②とも当日先着30人

■おたのしみ絵本の福袋

テーマごとに集めた絵本を袋に詰めて貸し出します。どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみ。

日時：4/29(土) 10:00～

数量：50袋(1人1袋限定、当日先着50人)

■おはなし会スペシャル

日時：4/29(土) 14:00～14:30

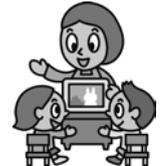
内容：絵本の読み聞かせやペープサート(紙人形劇)など

対象：小学生以下(保護者の方も参加できます)

■「ロングセラー」絵本の展示

期間：4/20(木)～5/30(火)

場所・問合せ：図書館 ☎ 42-3722



加西市社会福祉協議会 グリーンキャンペーン

3コースに分かれてゴミを拾います。

日時：4/16(日) 9:00～10:00

※小雨決行

集合場所：健康福祉会館駐車場

参加者：誰でも参加可

※小学生以下は保護者同伴

問合せ先：加西市ボランティア・市民活動センター ☎ 43-8133

春の下水道施設見学会

家庭から出る排水が、どのようにしてきれいになるかを知るための見学会です(無料)。風船・缶バッジなどのプレゼントもあります。

日時：4/23(日) 10:00～14:20

場所：加古川上流浄化センター(小野市黍田町398-2)

問合せ先：同センター ☎ 0794-63-5554

あしたの安心の為に リフレッシュ研修会

■災害時に命を守る備え

日時：4/9(日) 13:30～15:00

場所：アスティアかさい3階多目的ホール

内容：災害時の介護・支援への備え、災害ボランティア加西らかんの会による被災地での活動報告など

定員：先着100人

参加費：無料

問合せ先：NPO法人りんごの花&寿限無 ☎ 44-0303

青野原駐屯地 ～駐屯地で お花見をしよう～

桜の季節に青野原駐屯地を一般開放します(雨天中止)。

期間：4/14(金)まで

平日 17:30～20:00

土・日曜日 9:30～20:00

場所：青野原駐屯地(小野市桜台1)

問合せ先：青野原駐屯地 ☎ 0794-66-7301 内線280