



# 学文公民館

ニュース No. 128



西宮市学文公民館地域学習推進委員会  
西宮市学文殿町2-4-24  
電話 41-6050  
2024年10月1日発行

(公民館地域学習推進員)

永田幸治 (代表)・桑名恵子 (副代表)・北野幸彦・小西良三・長谷川弘絵・柳瀬雅子・吉山信行

## 2024年度後期講座のお知らせ

月	日時	学習内容	講師	備考
10月	4日(金) 13:30 ~15:30	[健康・福祉講座] <b>「座ってできる 楽しい笑いヨガ」</b>	インド政府認定 ヨガインストラクター 笑いヨガティーチャー ほめカード認定講師 <b>岡本 笑美子</b>	場所: 3階 講堂 定員: 40名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順
	13日(日) 14:00 ~15:30	[健康・福祉講座] <b>歌って元気に! 音楽ケア体操</b> 脳トレ・筋トレ・心トレでみんな元気に	チーム「なでしこ」 認知症予防 音楽ケア体操指導員 <b>中尾 奈津子</b> <b>田伐 マリ子 吉田 貴美子</b>	場所: 3階 講堂 定員: 40名 対象: 一般 持ち物: 汗拭きタオル 飲み物・運動しやすい 服装・靴で 申込不要: 当日先着順
11月	9日(土) 13:30 ~14:30	[文化・芸術講座] 西宮市制施行100周年(2025) 記念イベント <b>オータムファミリー コンサート</b>	<b>ミ・ベモル サクソフォンカルテット</b>	場所: 3階 講堂 定員: 50名 対象: 一般 申込: 10月19日(土) 9:30~11:00 当館ロビーにて受付
	21日(木) 13:30 ~15:00	[子ども・子育て講座] <b>絵本っていいなあ</b> ~心ゆたかに しなやかに~	西宮市学校図書館教育指導講師 絵本講師 奈良教育大学非常勤講師 <b>曲里 由喜子</b>	場所: 1階 第1集会室 定員: 40名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順
12月	8日(日) 10:00 ~12:00	[文化・芸術講座] <b>「わくわくコンサート」</b>	<b>鳴尾吹奏楽団 アンサンブル</b> ・フルートアンサンブル ・クラリネットアンサンブル ・マリンバアンサンブル	場所: 3階 講堂 定員: 80名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順

諸般の事情により講座が中止や変更になる場合があります。西宮市ホームページ・窓口・掲示板等でご確認下さい!!

月	日時	学習内容	講師	備考
12月	19日(木) 14:00 ~15:30	[健康・福祉講座] <b>骨粗しょう症と骨折治療</b> ~寝たきり防止のための骨折治療~	西宮協立脳神経外科病院 副院長 <b>瀧川 直秀</b>	場所: 1階 第1集会室 定員: 40名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順
1月	25日(土) 10:00 ~13:00	[くらし・消費者講座] <b>「男の料理教室」</b> みんなで楽しくクッキング!! 持ち物: エプロン・三角巾 マスク・タオル	栄養士 <b>工藤 恵子</b> メニュー (5品) ・ヘルシー酢鶏 ・マカロニツナサラダ ・えびワンタンスープ ・ご飯 ・コーヒゼリー	場所: 1階 実習室 定員: 12名 対象: 男性(中学生以上) 材料費: 900円 (申込時) 申込: 1月11日(土) 9:30~11:00 当館ロビーにて受付
2月	10日(月) 11:00 ~13:30	[健康・福祉講座] <b>「世界に学ぶ百歳元気に 生きる賢い食べ方」</b> テーマに沿ったお弁当をいただきます 持ち物: 昼食用の飲み物・お手拭き	武庫川女子大学 健康科学総合研究所 国際健康開発部門 食育グループ Healthy+ 同大名誉教授 <b>家森 幸男</b>	場所: 1階 第1集会室 定員: 25名 対象: 一般 材料費: 500円 (申込時) 申込: 1月27日(月) 9:30~11:00 当館ロビーにて受付
	20日(木) 13:30 ~15:00	[健康・福祉講座] <b>「これからの認知症」</b> ~元気なうちにできることは あるの?~	認知症初期集中支援チーム小松 (相談窓口オレンジサポート) 介護福祉士 <b>竹下 真希</b> 高齢者あんしん窓口小松 (小松地域包括支援センター) 看護師 <b>後藤 奈美</b>	場所: 1階 第1集会室 定員: 40名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順
3月	7日(金) 14:00 ~15:30	[健康・福祉講座] <b>泌尿器科よろず相談所</b>	明和病院 泌尿器科主任部長 <b>善本 哲郎</b>	場所: 1階 第1集会室 定員: 40名 対象: 一般 申込不要: 当日先着順

- [注] 1. 材料費などの諸費用について記載のない講座はすべて無料です。有料の場合おつりのないように  
2. 事前申し込みが必要な場合は1人2名まで受付ます  
3. 先着順で定員になり次第締め切ります  
4. 講座申し込みなどで得た個人情報、本講座開催の目的以外には使用いたしません  
5. 未定分については前月の月初めに、チラシで公民館及び各自治会掲示板にてお知らせします

### 受講時の感染症予防対策について

- ★入館時に手洗い又は手指消毒のご協力をお願いします
- ★換気のため窓を開けますので、必要な人はひざ掛けなどの用意をお願いします
- ★感染症拡大状況によっては講座が中止となる場合があります