

高木総合センターだより



高木総合センターホームページ

令和6年(2024年)4月号

姫路市立高木総合センター

所在地:姫路市花田町小川553番地2

TEL(079)253-7461・FAX(079)253-7465



4月の行事予定 (予定は都合により変更になる場合があります。)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1	2	3 外国人生活支援相談	4 百歳体操	5	6 法律相談	7 日本語教室
8	9	10 外国人生活支援相談	11 百歳体操 自力整体	12 外国語教室	13	14 書道講座 料理講座 日本語教室
15	16	17 外国人生活支援相談・法律相談	18 百歳体操 癒しの絵手紙	19	20	21 日本語教室
22	23	24 外国人生活支援相談・ベトナム語教室	25 百歳体操 癒しの絵手紙	26 外国語教室	27	28 書道講座
29	30					

高齢者の集いと喫茶を開催しました！

令和6年3月7日(木)高木総合センターにおいて高齢者の集いと喫茶を開催しました。花田・城山地域包括支援センターの職員さんを講師にお招きしてクラフトづくりに挑戦です。今回は折り紙三枚を使った“こま”です。結構細かいところもありましたが、粘り強く完成することができました。実際に回してみると、思いのほかよく回って参加者から歓声が沸き起こっていました。

その後、和気あいあいと喫茶を楽しみました。

4月以降も年間5回程度この高齢者の集いと喫茶を開催する予定です。このセンターだよりでもお知らせしますので是非ご参加ください。



なかなか難しい！



完成 きれい！

交流講座の受講生を募集しています！

令和6年度も引き続き地域（校区）の皆様のご要望に応え「地域住民の交流と文化の向上」をめざして、下記の講座を開催します。

令和6年度からは新しく『癒しの絵手紙講座』を始めます。

お忙しい毎日のわずかな時間でも趣味・教養を高め、人とのふれあい（交流）を深めることにより、この講座で新たな趣味や友達をつくってみませんか！参加希望の方は、当センター窓口、又は電話でお申し込みください。

興味のある方は、当センター（Tel253-7461）までご連絡ください。

※但し、前年度から引き続き参加される場合はお申し込み不要です。

講座名	回数	曜日	時間	講師名
書道講座	月2回	第2・第4日曜日	13時30分～15時30分	野村 美佐子先生
料理講座	月1回	第2日曜日	10時～13時	赤松 千賀子先生
癒しの絵手紙	月2回	第3・第4木曜日	14時15分～15時30分	白石 千鶴先生

※ 実施日・実施時間は都合により、変更になる場合があります。

※ 教材費等は、受講者負担になります。受講料は無料です！

自力整体（気を補い、気を巡らす）

日頃使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめ脱力させる究極のセルフマッサージです。

日 時： 4月11日（木） 午後2時～1時間程度

場 所： 高木総合センター 2階 会議室

講 師： 藤尾 知恵さん

参加料： 無料（申込不要）

※靴下（あれば5本指靴下）と大きめのタオル、ヨガマット（持っている方のみ）をご準備して下さい。



生理の貧困（生理用品の寄附がありました）

高木総合センターではSDGs（人間と地球の繁栄のための世界共通の目標と行動計画）の取組の一環として生理の貧困の撲滅に取り組んでいます。このたび地域の方から生理用品の寄附がありましたのでご報告させていただきます。

一部を花田小学校と花田中学校にお渡ししています。

今後ともよろしく願いいたします。



寄附を頂いた生理用品

お仕事をお探しの方へ

「ハローワーク姫路求人情報（フルタイム・パート）」（姫路公共職業安定所発行）の最新情報が、毎週月曜日午後に高木総合センターに届きます。

高木総合センターにて配布しておりますので、必要な方は申し出ください。