

● 講座のお知らせ ●

各講座は公民館事務所か電話(☎072-472-3188)にてお申し込みください。(受付時間9時～17時・月曜祝日休館)



登録クラブ フォークソングジャンボリー ロビーコンサート

9/27(土)・12/20(土)
13時30分～15時30分
鑑賞無料

昔、懐かしい音楽を
みんなで一緒に
楽しみませんか？



申込
不要

まほうのおばさんの おはなしかご

毎月第3木曜日
10時30分～11時に
開催しています 参加無料

手遊び・わらべうたなどを
子どもと一緒に楽しめます
11/20(木)は、『ママの
手作りタイム』があります



申込
不要

わらべうたあそび

10/16(木)
11時～12時 参加無料

おうちでも親子一緒に
も親しめる、わらべうた
や体を使った遊びを、
みんなで楽しみましょう



申込
不要

家族で楽しむ 取り分け離乳食

10/23(木)
13時30分～15時30分

講師 高木哲男シェフ
(岸和田グランドホール顧問)
対象 乳児親子
定員 10組(先着順)
材料費 500円

10/7
申込受付
開始



舞小学校 PTA サークル「えほんのへや」

人形劇

1/24(土) 時間未定

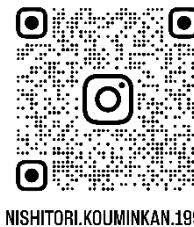
入場無料(未就学児は
保護者同伴でご参加ください)

毎年冬に開催の人形劇、
今年度も1月の開催です
どうぞお楽しみに！

申込
不要



講座の案内やお知らせなどは
西鳥取公民館の Instagram にて
随時お知らせしています。
ぜひフォローの上チェックして
ください！



NISHITORI.KOUMINKAN.1994

公民館利用者等研修会 「アート、文化の まちづくり」

講師 萩原雅也さん
(大阪樟蔭女子大学名誉教授)

5/11(日) 参加者 42名

アートや文化の効用を踏まえた、
現代の地域社会への必要性につ
いて熱心に聴講されていました。



● 講座・事業の報告 ●

自己肯定感を 高める考え方

5/17(土) 参加者 18名

講師：三川俊樹さん
(追手門学院大学教授)

「理想とする自分と違って認めることができる」や、「他人の意見に左右されない」など、自己肯定感を高める考え方を教わり、チェックリストや自己概念のワークを取り入れた話も聞かせていただきました。



認知症サポーター 6/17(火) 参加者 14名 養成講座

講師：認知症サポーターキャラバン・メイト

認知症の人への接し方や、
広く知ってもらうためには
どのように活動していった
らいいかなど意見を出し合
う場面もありました。



ロビーで 和文化を楽しむ ～カジュアルな茶道～

7/6(日) 参加者 23名

登録クラブ 茶道今日和

猛暑の中、多数の方に参加
して頂きました。
作法に拘わらずカジュアル
なテーブル形式でのお点前
にて、点てていただいた抹茶
と茶菓を楽しみながら和
気藹々と、ゆったりとした時間を過ごされました。



ロビーコンサート 6/28(土) 参加者 60名

登録クラブ フォークソングジャンボリー

暑い中でしたが、たくさんの方
が来館されました。オープ
ニングに関西万博開催に因み、70
年の大阪万博の「世界の国から
こんにちは」を参加者と一緒に
大合唱！上田館長も歌で参加し
ていました。懐かしのフォークソ
ングは歌声のハーモニーが心地よく、いい響きで
心癒された時間でした。



連続講座 健康習慣に 「速音読」

を始めてみませんか

講師：井沢浩一さん

第1回 5/20(火) 参加者 13名
第2回 6/10(火) 参加者 13名
第3回 6/24(火) 参加者 11名

トレーニング次第では何歳になってからでも、脳と口腔
機能の向上が叶うと教えて頂き、参加者も一緒に古文な
どを音読し、また、課題なども出していただきました。



※5/25(日)に予定していた、「ハマヒルガオと干潟の生き物を楽しもう」は天候不良の為、中止しました。

連続講座 身体の基本は 「食」から

～体が喜ぶ毎日の食事～

講師 高木哲男シェフ
(岸和田グランドホール顧問)

朝・昼・夕食をテーマに3回連続
講座を行いました。それぞれの
時間帯に必要な栄養をお手軽に
美味しくとれるお料理を教えて
もらいました。いつもの高木シェ
フの気さくなトークに場の雰囲気
が和らぎ、参加者の皆さんも
質問やおしゃべりしながら、楽し
くお料理を頂いていました。

朝食編 4/24(木) 参加者 8名
昼食編 5/22(木) 参加者 9名
夕食編 6/19(木) 参加者 10名



連続講座 更年期以降の セルフケア

講師 多賀井美紀さん
(ヨガインストラクター)

① 5/15(木) 参加者 8名
② 5/22(木) 参加者 7名
③ 5/29(木) 参加者 7名

人生の「秋」に例えられる更年期以降。閉
経前後の様々な不調を和らげるために、
仰向けや座位での安全な動きで肩こりや
姿勢を改善し、呼吸を深めていく『肩甲骨
ヨガ』の3回連続講座を開催しました。最
終日にはリラクゼーション効果の高い『ヨ
ガニードラ』も体験し、終わった後はみな
さん「このまま寝てしまいたいくらい気持
ちよかった。」と言いながら帰られました。



子育てと自分育てを 楽しむ講座 2025

子どものことは子どもに聴こう！
～思い通りにいかない子育ての解決法～

5/24(土) 参加者 25名
「子どもから学んだこと」
久保敬さん
(元大阪市立小学校 校長)

教師生活での経験談を元に、
その時々の子どもの教えても
らった気づきを話してくださ
いました。また、子どもたちと
の様子を4



コマ漫画に
して、楽し
く紹介して
くださいま
した。

6/5(木) 参加者 20名
「子どもが困っているこ
とに気づこう」
地頭所 孝子さん
(育ちあい研究所 所長)

音読、お散歩、が子どもにとっ
てなぜ必要かを、脳の発達を根
拠に説明していただき、どの様
に子どもの生活に取り入れた
らいいのかを、
具体的に話し
てくださいま
した。



6/19(木) 参加者 7名
「交流会」
コーディネーター
はんなん子育てネットワーク

2つの講座の振り返りをしな
がら、地頭所先生からいただ
いた参加された方への手紙
を聞いたりしました。講座に
参加された方も、そうでない
方もお互いの意見を聞きな
がら、話が進ん
でいき、子育て
について安心
されたようでした。

