

令和7年12月までに開催した事業の状況をお知らせいたします。

① 折り紙教室

毎月第1・3土曜日を通年で開催しています。ご高齢の方と子どもさんが折り紙を楽しんでおられます。

② 健康椅子ヨガ体操

毎月第3木曜日の午後に、ご高齢の方を中心に開催しています。ゆつくり、やさしく身体を動かしています。

③ みんなのふれあい喫茶

毎月第1木曜日に、月ごとにテーマを決めて、講師をお招きして開催しています。コーヒードリンクを飲みながら、スマホの指導や認知症、防火の知識を専門家より説明を受けたりしています。

④ 音楽ケア体操

毎月第3火曜日に、童謡・唱歌にあわせて、手足からだを動かしながら、楽しくフレイル予防をされています。最近、参加される方が増えています。



⑤ 子育てサークル「百鳥の会」

毎月第2又は第3月曜日に開催。主に、0歳〜未就園児を対象に、読み聞かせや歌を歌ったり、手形・足形をとったり、簡単な工作をして、子どもとお母さんが楽しく参加されています。



⑥ 囲碁ボール

ご高齢の方々が、楽しくステイックで白黒のボールを打っています。一度見に来ていただければ幸いです。

⑦ 薬膳料理教室

5月、9月、11月と3回開催し、大変好評でした。講師の市来先生のご指導のもとに、季節ごとの野菜を活かす料理を作っています。次回は2月に開催いたします。

⑧ 健康魅力講座

6・7・9・10・11・12月の第3木曜日の午後に開催しました。次回は2月です。

薬膳料理の魅力を学ぶ講座で、毎回多くの方が参加され、薬膳料理の理解を深められています。

⑨ ふれあい映画会

毎月第4木曜日の午後1時30分より上映。毎回20名以上のご参加をいただいています。なるべく最新の映画を上映するようにとめてまいります。

⑩ 夏休み 小・中学生の勉強室

8月中に、6日間開催しました。元教師の講師に相談できるので、参加した中学生は、分らないところのアドバイスを受けていました。



⑪ こどもアニメ映画会

8月中に3回開催しました。8月2日は「ピーターパン」、9日は「となりのトトロ」、23日は「ガリバー旅行記」を上映しました。多くの子どもたちが鑑賞しました。

⑫ 小学生夏休み宿題工作支援室

紙で「貯金箱」を作成しました。来年も実施する予定です。

⑬ ママとパパのまつたりカフェ

9月1日より開始しました。初回は7組15名の参加がありました。2回目はベビーキャランのお母さんたちが、7組14名参加されました。

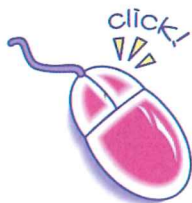


⑭ プログラミング教室

9・10・11・12月の第1月曜日に4回開催しました。ご高齢の方が、熱心にパソコンを操作してプログラミングを習得しようとして努力されていました。

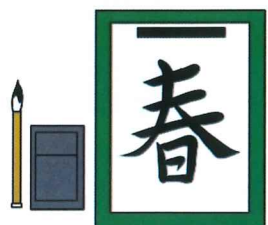
⑮ AI入門教室

9・10・11・12月の第1土曜日に4回開催しました。AIとはどんなものかを知るといいう講座です。子どもさん2名と大人の方5名、全部で7名の参加でした。ちよつと難しかったかもわかりません。



⑯ 書道教室

9月より12月まで、月2回開催しました。毎回参加者は15名以上で、講師の佐竹先生より書道に取り組む姿勢から筆の使い方まで、丁寧にやさしく指導していただきました。



⑰ 書き初め会

令和8年1月4日(日)午前10時より午後3時まで開催します。年の初めに一年の志を書きに来られませんか。



カラオケ 同好会

毎週 金曜日
正午13時頃
参加費1回300円
高羽地域福祉センター



坂のまち

坂アンバサダーについて

神戸市公認の「坂アンバサダー」代表 川地智之様より伺いました。

「坂アンバサダー」として、神戸の坂道の良さを地域に伝える活動をしています。

私達の坂は、歩く人の思い出や暮らしが重なる街の大切な景色です。

毎週水曜日には、灘区の坂を仲間と一緒に走る「坂道クラブ」を開き、季節の変化や街の息づかいを感じています。また、毎朝登っている一王山で地域の方のお話を聞き、インタビュー記事としてまとめています。



私はもともと虚弱体質で、体力づくりのために、8年前に自宅から一王山へ続く坂を毎日登り始めました。

最初は数分で息がきれましたが、続けるうちに身体も心も強くなり、その延長でトレイルランニングにも挑戦するようになりました。

私の日課は、高羽の坂を坊主山へ登っていくことから始まります。

かつて古代の人々が祭祀のために登った道を今は自分が登っています。

理由は違っても、人は坂道を「何かを変えるために」登ってきたのかもしれない。

今は、世界の大きな大会に出場したり、こうしてアンバサダーの活動をしたりするようにもなりました。

坂はただの道ではなく人生を良くしてくれる場所です。

特に好きなのは「山麓線道路トンネル南口からの道で、コープミニ高羽から南に続く坂」。

