

●「やっぱええやん！公民館」は、公民館事業推進委員が公民館活動グループを取材・紹介しています。

伊丹スポーツウェルネス吹矢クラブ

並んだ6人が礼。長さ120cmの筒を構え、6～10m先の的に向けて吹くと、フィルム製の安全な矢が次々と丸的的に当たって、おぉ～すご～い。5本の矢が全て中心に入ると、記念撮影をパチリ！平成24年に6人で始めた「伊丹スポーツウェルネス吹矢クラブ」は、「呼吸器が鍛えられる」「ゲーム感覚で楽しい」「武道の精神で、集中力も養われる」と人気が出て、現在メンバーは60～70代を中心に20名程度。仲間の吹矢を見守る暖かい雰囲気



が素敵♡月3回の活動のほか、アイ愛センターでの教室など、ボランティア活動も積極的に行っているそう。代表の森井さんは、日本スポーツ吹矢協会の上級公認指導員なので、なんと公民館で昇級・昇段試験が受けられるって。



市民まちづくりプラザ

伊丹市立市民まちづくり登録団体の講座・イベントの日程

講座名	日程	参加費
みんなが先生徒講座「こんなお悩みございませんか」	2/22(土) 13:30～	無料
まちプラ交流なないろカフェ	2/25(火)13:30～	100円
まちプラフリースペース・なないろヨガ	3/18(火)13:30～	100円
餅つき後継者養成講座	3/22(土) 9:30～	500円
パラスポーツWhich Ball	3/22(土) 13:30～	無料
まちプラ交流なないろカフェ	3/25(火)13:30～	100円



まちプラフリースペース・なないろヨガ

※お問合せは072-780-1234 または まちプラHPまで

編集後記

大阪・関西万博開幕まであと2カ月となり、春を迎える準備が少しずつ進んできました。当館隣の昆陽池公園でも季節の変化の兆しが目に留まることもあります。スワンホールでは来年度最初の全館イベント「2025スワンフェスタ」の打ち合わせが始まり、カラオケ大会やフリーマーケットの参加募集が本誌でも告知されました。また他のイベントや講座の計画も順次進めております。学習室をご利用の受験生の方々にも、思い思いの春が訪れますように応援しております。



# スワン通信

スワンホールからのお知らせや情報を掲載してお届けします。

Vol.4

2025年2月15日 発行

編集・発行：スワンホール 指定管理者 日本環境マネジメント株式会社

労働福祉会館

2月～4月の講座

講座名	日程	定員	参加費	申込み
話し方教室「第一印象を良くする声の出し方、話し方」 講師：フリーアナウンサー 仲みゆき氏 人間関係をより良くする話し方の解説をします。	2/22(土) 14:00～15:30	15人	1,500円	受付中
趣味のススメ：テーマ「釣り」 講師：佐々木 洋三(ひろみ)氏 余暇を有意義に過ごせる趣味の紹介講座。今回のテーマは「釣り」。興味がある方、始めてみたい方は是非どうぞ。	3/9(日) 13:30～15:30	30人	500円	
若年層就労支援 「メンタルヘルスマネジメント」 メンタルヘルスとは？、マネジメント・自己管理の仕方、チェックリスト、相談窓口等、ご自身を守るためのお話しをします。	3/15(土) 10:00～12:00	10人	500円	
知っておきたい「ビジネスマナーの基本」 社会人デビューを迎える方や社会人になって間もない方を始め、もう一度ビジネスマナーを正しく身につけたい方などに・・・。	3/15(土) 13:00～15:00	10人	500円	
スワン・ヨガフェス 6つのテーマに沿って様々なヨガスタイルを体験していただけます。 (1講座 60分 × 6講座 いくつでもご参加いただけます)	3/16(日) 1時限目 10:00～11:00 6時限目 18:00～19:00 他	各20人	1講座 500円	
初心者のためのeコマース入門 (イントロダクション講座) eコマース(通信販売)に興味のある方、会社にeコマース部門開設を検討してる方に、概要を解説します。	3/23(日) 13:30～15:30	20人	500円	
初心者のためのeコマース入門 【スタートアップ講座】 eコマースを始める手順を具体的に解説します。 【フォローアップ講座】 業績を伸ばすポイントなどをアドバイスします。	スタートアップ 4/6(日)、4/20(日) 13:30～15:30 フォローアップ 5/17(日)、6/1(日) 13:30～15:30	20人	2,000円 (全4講座)	3/1(土) 9:00～
ポピュラーソングと英会話 4/5 (テーマ曲: Amazing Grace) 洋楽POPSを通じて楽しく英語を学びます。	4/5(土) 14:00～16:00	20人	1,000円	

※お申し込みはスワンホール1階事務所、お電話、ホームページ・公式インスタグラム・チラシの申し込み用QRコードで・・・

伊丹市労働相談のご案内

労働に関することなら、どんな相談でもOK!

事前予約をお願いします。TEL:072-779-5661  
相談日時: 2/15(土)、3/1(土)・15(土)  
4月は5日(土)、19日(土)に実施予定  
13:00～16:00(1人1時間、各日3人)

秘密厳守、費用は無料です。お気軽にお越し下さい!  
相談場所: スワンホール 1階相談室  
相談員: 社会保険労務士



# スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館  
伊丹市立市民まちづくりプラザ

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日  
【開館時間】9:00～22:00  
〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1  
TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101  
https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/



# 青少年センター

各講座はホームページよりお申込みいただけます。

## ●青少年の文化、体育活動の促進に関わること

### ●文化・教養・健康講座●

講座名	日程	参加費	定員	申込み
喉・足腰に効果 誤嚥や転倒を防ぐボイストレーニング(全24回) (3ヶ月分毎のお支払いになります)	4/8(火)・22(火)、5/13(火)・27(火) 6/10(火)・24(火) 10:30～11:30	12,000円/6回 (4,5,6月分) + 歌集880円(初回のみ)	40名 (18歳以上)	3/1(土) 9:00～
スワン ヘルシークッキング ～管理栄養士と作ろう!!～	4/19(土) 10:00～12:00	2,000円 (材料費込み)	20名 (中学生以上)	3/15(土) 9:00～
はじめての韓国語レッスン(全12回) (3ヶ月分毎のお支払いになります)	4/1(火)・15(火)、5/13(火)・27(火) 6/3(火)、17(火) 19:00～20:30	6,000円/6回 (4,5,6月分) + テキスト1,870円	8名 (中学生以上)	3/1(土) 9:00～
なにげない毎日を宝物にする! 色鉛筆イラスト日記(全24回) (3ヶ月分毎のお支払いになります)	4/15(火)・22(火)、5/13(火)・27(火)、 6/10(火)・24(火) 10:00～12:00	12,000円/6回 (4,5,6月分) + 材料費	8名 (16歳以上)	
はじめてのアロマテラピー(全12回) (3ヶ月分毎のお支払いになります)	4/15(火)、5/20(火)、6/17(火) 10:00～12:00	4,000円/3回 (4,5,6月分) + (材料費込み)	15名 (16歳以上)	
スワンあそびカフェ おひとり、お友達と自由にお過ごしください。 ※小・中学生対象	3/21(金)、 4/4(金)・18(金) 9:00～20:45 (小学生は17:00まで)	無料	20名程度	開催日に 事務所まで

飲食可、  
Wifi環境あり、  
ミニゲームも  
受付で貸出し

## 2025 スワンフェスタ 開催決定!

2025年5月10日(土)、11日(日) ※詳細は後日発表します。

### 歌うまいかも選手権 出場者大募集



伊丹市マスコット たみまる

カラオケで  
めざせ!高得点!

開催日 2025年5月11日(日)

参加条件 会場: スワンホール

■伊丹市在住・在勤・在学の方、30名。  
応募者多数の場合、予選会を実施。詳細はチラシをご参照ください。

- 年齢不問。
- カラオケ機器PARTYDAMを使用。
- 曲数はフルコーラスで1曲。  
ソロ、デュエット、グループOK!



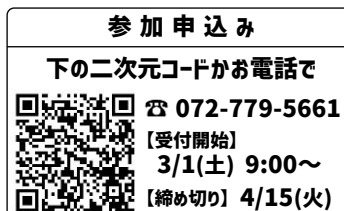
### フリーマーケット出展者募集

開催日時 2025年5月10(土)・11日(日) 10:00～16:00  
(16:00～搬出)

会場 スワンホール2階 体育館 ◎ 先着順受付 ◎ 各日最大32区画

出店料 1区画: 3m×3m 1日: 500円

複数区画もご利用可能です。事前にお申し出ください。  
出店料は事前にスワンホール受付にてお支払いをお願いします。  
その他詳細は、チラシをご参照ください。



# 中央公民館

## 2月後半～4月前半の講座・イベント

講座名	内容	日程	対象	申込み
スマホ相談室	スマホの基本操作の疑問をボランティアスタッフと一緒に解決していきましょう。	2/15(土)、3/1(土)・15(土) 4/5(土)・19(土) 13:30～15:30	どなたでも	不要。 当日、直接会場へ。

### ●映画会●

講座名	内容	日程	対象	申込み
火曜モーニングシアター	2月のテーマはそれぞれの生き方。 18日「お星さまのルール」/25日「命のビザ」 3月のテーマはつながり。 4日「そして出発(たびだち)」/11日「心の旅路」/ 18日「ここから」 4月のテーマは共生社会。 1日「パースデイ」「カンパニユラの夢」 8日「旅立ちの日に」/15日「明日への彩り」	毎回10:00～、1時間程度。 ビデオ、DVD等を上映します。	どなたでも	不要。 当日、直接会場へ。
SDGs映画会 「トゥルーノース」 (アニメーション)	北朝鮮強制収容所。世界で最も過酷な場所で希望を捨てずに生き抜こうとする者たちの真実の物語。	4/26(土) 10:00～11:34	どなたでも	4/1 10:00から ホームページ・電話・ FAX・直接来館で。

講座名	内容	日程	対象	申込み
公民館オンライン発表会	お家で見られる公民館グループの活動発表会です。あなたの“生きがい”が見つかるかも!? 【出演グループ】フォト・コスモス/はつはる民謡会/伊丹歌人クラブ/伊丹マジック同好会/創作児童文学の会「こてまり」/ウクレレ同好会ハニーフレンズ	3/8(土) 13:30～ 15:00頃	どなたでも	不要。当日、パソコン、スマホ、タブレットで「Zoom」を開き、下記のミーティングID[977 2567 1739]を入力してご参加ください。 ※時間内の入室・退室は自由。

### ●市民講座●

講座名・内容	日程	対象	申込み
カエボン部@公民館 本の交流ひろば あなたの好きな古典を語りましょう。	4/23(水) 13:30～15:00	どなたでも	会場参加は不要。 当日、直接会場へ。 オンラインは要申込み。
地域に学びを拡散!学びの仕掛人養成講座「プロから学ぶ 初めてのスマホ動画」 動画撮影の基礎知識や編集方法、魅力あふれるオリジナル動画を作るためのコツなどを学びます。SNSで活用したい方、自分が所属する団体のPR動画を作りたい方にオススメ!	3/1(土)・15(土) 10:00～16:00	小学生以上 (小学生は保護者同伴。スマホまたはタブレットの基本操作が出来る方)	2/4 10時から。 ホームページ、 電話、FAX、 直接来館で。
人権セミナー 「生きづらさって何だろう研究所(生きづらい社会について考えてみる編)」 最近よく耳にする“生きづらさ”という言葉。生きづらさを抱えながら毎日何かか過している人もいないのではないのでしょうか?この講座は生きづらさが少しでも緩やかになったり、新しい気づきがあるような場所を目指しています。 【ゲストスピーカー】関西学院大学社会学部教授 貴戸理恵さん	3/14(金) 18:30～20:00	どなたでも	
市民講座 「平安女子はいとをかし～清少納言と紫式部～」 千年の時をへてもなお色あせない『源氏物語』『枕草紙』などの古典文学は、いかにして生まれたのか。厳格な規範や習慣に縛られ苦悩を抱えながらも幸福を求め人生を謳歌した「あはれ」で「をかし」な中世の女性たちの生きざまとは。 【講師】京都ノートルダム女子大学名誉教授 鳥居本幸代さん	4/12(土)・ 19(土)・26(土) 14:30～16:00	どなたでも (有料 1,200円)	3/4 10時から。 ホームページ、電話、 FAX、直接来館で。 (オンラインは 4/1～4/10に HPから電子申請で)

### ●子育て●

講座名・内容	日程	対象	申込み
子育てサロン 親子でゆっくりお過ごしください。10時45分から11時30分はイベント開催 午後はフリータイムです。時間中、出入り自由です。飲食もOKです。	2/26(水)、3/12(水)・26(水) 4/9(水)・23(水) 10:00～15:00	0歳～就学前 の子どもと 保護者	不要。 当日、 直接会場へ。

### ●子ども●

講座名・内容	日程	対象	申込み
子どもの遊びの広場 「すば・ぶれ」 昔のおもちゃを作って遊ぼう!!	3/15(土) 10:00～12:00	幼児～小学生	不要。 当日、直接会場へ。
「昆陽池で積み木を使って遊ぼう」 大量の積み木を使って、ダイナミックに遊びます!	4/20(日) 13:00～16:00	幼児～小学生と その親	不要。当日、昆陽池公園 草生地広場まで。 (雨天時はスワンホール3階 多目的ホール)

一時保育あり。10日前までに要申込み。お子様1人につき350円。  
お家でオンラインで視聴できます。ホームページから電子申請で要申込み。

公民館 公式HP、LINE、  
インスタはこちら⇒

