

# 中央公民館

●子ども●			
講座名・内容	日程	対象	申込み
「昆陽池公園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 草地広場まで。 (雨天時はスワンホール3階 多目的ホール)
工作ひろば(アースデイいたみ) かんたんリサイクル工作	5/31(土) 10:00~15:00	幼児~小学生	不要。当日、直接会場へ。
おはなしカフェ 絵本『オムライス ハイ!』を聞いた後、親子でオムライスを作り ます。	6/22(日) 10:00~12:00	親子 1組(親1・子1) 500円程度	6/12までに、 ホームページから電子申請。 (応募者多数の場合は抽選)

## やっぱええやん! 公民館 Vol.4

●「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。

### めっちゃ! 笑顔! ハワイアンフラ・ピカケ

「いつも楽しく、ゆる〜く」を合言葉に、山村令子先生を含め、6人のグループ「ハワイアンフラ・ピカケ」さん。

大ぶりの瓢箪の形の「イプヘケ」という楽器を先生がテンポよく打ち、掛け声と共に、基本ステップの練習からスタート! 「優しいハワイアンの音楽が心地よい」「素足の足元から大地のエネルギーを感じる」など、皆それぞれにフラを満喫されています。

「何といってもフラの基本は笑顔です!」と先生の言葉。

体全体を使っての相手に伝えるコミュニケーションは、最大の魅力やね!

時折「カホロ」「ヘラ!」など、ハワイ語が飛び交いスワンフェスタの出演に向けてのレッスンにも熱が入ります。鏡に映えるパウスカートのゆれに、お部屋の中がワイキキの浜辺に見えてくるワー(笑)



★レッスン日★  
第1・3水曜日 19:00~20:30  
第2・4金曜日 13:00~14:30

## 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
CANVA講座	4/19(土)・26(土) 13:30~	無料
まちプラ交流なないろカフェ	4/22(火)、5/27(火)、6/24(火) 13:30~	100円
パラスポーツWhich Ball	4/27(日)、6/29(日) 13:30~	無料
気持ちのいい地域活動講座	4/29(火祝) 9:30~	無料
ピザづくりパンダカフェ	5/25(日) 10:00~	500円

※お問合せは072-780-1234 または まちプラHPまで

### 編集後記

関東でも数度の降雪など今年も自然の猛威を振った冬がようやく過ぎ、春の陽気を感じる季節となりました。新年度を迎え、皆様もそれぞれの春をお過ごしのことと思います。スワンホールでは令和7年度も5月の「スワンフェスタ」、7月の「スワンホールの夏祭り」などの全館イベントを始め、各種講座や催し物の準備を進めております。詳細は本誌スワン通信を始め、ホームページやInstagram・LINEなどのSNS、講座ごとのチラシなどで順次ご案内しております。体を動かしやすい季節にもなりました。スワンホールに足をお運びいただき、新しいことへチャレンジしてみたいか? 皆様のご来館をお待ちしております。

# スワン通信



Vol.5

2025年4月15日 発行

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。

## 2025 スワンフェスタ

2025年 5月10日(土)・11日(日) 10:00~16:00頃

<p>10日(土) 11日(日) 11:00~15:00 <b>フードコート</b> 【2階】多目的室兼調理実習室 フリースペース</p>	<p>10日(土) 10:00~ <b>舞台発表</b> 【3階】多目的ホール</p>	<p>10日(土) 11日(日) 10:00~16:00 <b>展示発表</b> 【2階】多目的室1、他</p>
<p>10日(土) 11日(日) 10:00~16:00 <b>フリーマーケット</b> 【2階】体育館</p>	<p>11日(日) 12:00~ <b>カラオケで目指せ高得点! 歌うまいかも選手権</b> (12:00~13:00はカラオケグループ発表会) 【3階】多目的ホール</p>	<p>10日(土) 11日(日) 10:00~16:00 <b>eスポーツ体験コーナー</b> 【1階】第4会議室 受付は会場にて</p>

予告 スワンホールの夏祭り 7/19(土) 開催予定  
現在、いろいろな企画を計画中です。

## 労働福祉会館

### 4月~7月の講座

講座名	日程	定員	参加費	申込み
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】(フォローアップ講座のみの受講も可) 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 4/20(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)	申込受付中
ポピュラーソングと英会話 6/7 洋楽POPSを通じて楽しく英語を学びます。講師の海外赴任時のエピソードも…。	6/7(土) 14:00~16:00	20人	500円	5/1(木) 9:00~
趣味のスズメ:「釣り」 釣り日本人の密接な関わりについて様々なエピソードが紹介された前回は続き、2回目以降は季節の釣り(対象魚)に関する紹介へと進んでいきます。	6/15(日) 13:30~15:30	30人	500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Instagram・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! 電話相談も可能です!

事前予約をお願いします。TEL:072-779-5661 秘密厳守、費用は無料です。お気軽にお越し下さい!

相談日時: 4/19(土)、5/3(土)・17(土)、  
6/7(土)・21(土)、7/5(土)・19(土)  
13:00~16:00(1人1時間、各日3人)

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
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)	申込受付中
Teens Kitchen Club (3ヶ月分毎のお支払いになります)	4/26(土)、5/17(土)、 6/28(土) 10:00~12:00	3,000円/3回 (4,5,6月分) + (材料費込み)	15名 (中学生)	
こども走り方教室(全4回)	7/21(月・祝)・26(土)、 8/3(日)・17(日) 10:00~11:30	3,200円/全4回	20名程度	6/1(日) 9:00~
アートで遊ぼう・アートを遊ぼう ~風船えのぐ~(仮)	7/24(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	未定 (決まり次第HPにて ご案内します)	各回25名程度	

### ●その他の講座●

講座名	日程	参加費	定員	申込み
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)	4/22(火)、5/6(火)・20(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)	申込受付中

講座名	日程	参加費	定員	申込み
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	4/4(金)・18(金) 5/2(金)・23(金) 6/6(金)・20(金) 7/11(金)・25(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

## スポーツ広場(バスケットボール・卓球・バドミントン)

気象警報などにより、中止の場合がございますので、あらかじめホームページなどでご確認の上、ご来館ください。

開催日時 **水曜日 14:30~17:00** **土曜日 9:30~12:00**  
(場合により火曜日もあり) (第4土曜は無)

場所 **スワンホール2階 体育館** 対象 **市内在住・在学の小・中・高校生(18歳以下)**

内容 **バスケットボール・卓球・バドミントン、どれでもプレイできます。**

開催日程							
4月	16日(水)	19日(土)	23日(水)	30日(水)			
5月	3日(土)	14日(水)	17日(土)	21日(水)	28日(水)	31日(土)	
6月	4日(水)	7日(土)	11日(水)	14日(土)	18日(水)	21日(土)	25日(水)
7月	2日(水)	5日(土)	9日(水)	12日(土)	16日(水)	23日(土)	

(以後、次号にて)

# 中央公民館

## 4月後半~6月の講座・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。	4/19(土)、5/3(土)・17(土) 6/7(土)・21(土) 13:30~15:30	どなたでも	不要。 当日、直接会場へ。
パソコン相談室	パソコン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。	4/16(水)、5/17(土)・28(水) 6/7(土)・18(水) 9:30~12:00	どなたでも	不要。 当日、直接会場へ。

### ●映画会●

講座名	日程	対象	申込み
火曜モーニングシアター 5月のテーマはひたむきな強さ。 13日「アニメ文学館 坊ちゃん」/20日「アニメ文学館 路傍の石」/27日「アニメ文学館 姿三四郎」 6月のテーマは社会問題。 3日「もういいかい~ハンセン病と三つの法律①」/10日「もういいかい~ハンセン病と三つの法律②」/17日「日本の黒い夏 冤罪」	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	受付中。 ホームページ・電話・FAX・ 直接来館で。
SDGs映画会 「アニマル ぼくたちと動物のこと」	地球上の生命の「6度目の大量絶滅」に危機感を覚えた16歳の2人が阻止する方法を探りに世界各地へ旅するが果たして...。 6月28日(土) 10:00~11:45	どなたでも	6/3 10時から ホームページ・電話・FAX・ 直接来館で。

### ●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。 やなせたかさんの本について語りましょう。	4/23(水) 13:30~15:00 6/11(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。
50歳からの睡眠と健康 ~眠り上手の秘訣~ 「ぐっすり眠れない」「疲れがとれない」など睡眠に関する悩みはありませんか?睡眠の専門家から睡眠の正しい知識と、「質のよい眠り」をとるためのアロマテラピーについて学びます。	5/14(水)・21(水) 13:30~15:00	どなたでも 参加料:1300円 (材料費含む)	4/15 10時から ホームページ・ 電話・FAX・ 直接来館で。
最期まで食べられる幸せ~こんなに簡単・おいしい!とろみを活かした嚥下(介護)食~ 人生の最期まで口から食べられるように、家庭で簡単に作れるとろみ割を使ったおいしいえんげ食の作り方を学びます。	5/24(土) 13:30~16:00	どなたでも 参加料:1100円 (材料費含む)	4/16 10時から ホームページ・ 電話・FAX・ 直接来館で。
文学者からのメッセージ! 「やなせたかさんの生き方に学ぶ~アンパンマンが誕生するまで~」 やなせたかさんの晩年まで親交があった梯 久美子さんと中継をつなぎ講演していただきます。	6/22(日) 13:30~15:00	どなたでも 参加料:600円 高校生以下:無料	5/16 10時から ホームページ・ 電話・FAX・ 直接来館で。
人権セミナー 自分の「心のクセ」(バイアス)を知る 認知のゆがみ~心に潜む思考のクセを知る さあ、あなたの中の無意識の思い込みと向き合おう!	6/7(土) 13:30~15:00 7/5(土) 13:30~15:00	どなたでも	5/7 10時から ホームページ・ 電話・FAX・ 直接来館で。
公民館サークルおためし講座 公民館等で活動するグループの体験会です。新しいことにチャレンジしたい人必見!健康づくり、生きがいづくりをぜひご参加ください。	[5月]沖縄三線 島風 [6月]赤いろうそく(朗読)	5/17(土) 13:00~14:00 6/24(火) 13:00~14:30	どなたでも [5月]4/16 10時から [6月]5/21 10時から ホームページ・電話、 FAX、直接来館で。

### ●子育て●

講座名・内容	日程	対象	申込み
おやこわくわくひろば おやこのコミュニケーションと参加者同士の情報交換をしませんか? 今回のテーマは「足育」。お子さまの足計測や普段履いている靴のチェックアドバイスを行います。	6/8(日) 10:00~12:00 参加費:1家庭600円	0~概ね3歳の 子どもと保護者	5/2 10時~31日 までにホームページ から電子申請。 (応募多数の場合は 抽選。)
ひとり親サロン 子育てと仕事の両立、経済的な不安、精神的ストレス...ひとり親ならではの悩みっていっぱい。親同士、交流しながら日頃のモヤモヤを少し減らしませんか。	6/14(土) 13:30~15:30	小学生以上の 子を持つ ひとり親	5/14 10時~ ホームページ、 FAX、直接来館で。
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。 ※5月は午後はお休みです。	4/23(水)、 5/14(水)・28(水)、 6/11(水)・25(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。

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⇒

