

あなたの経験・知識・技術をいかしませんか？

いきがい応援プラザでは、市民の生涯学習活動を支援していただくため、教える、披露できる知識・技術をお持ちの方を募集しています。知識や技術をいかして、誰かに喜ばれた時の達成感はひとしおです。現在の登録者はパソコン、スマホ、外国語、マジック、絵画など多岐にわたります。みなさんがこれまでの経験で得た知識・技術が地域をもっと豊かにします。登録内容は、教養、生活技術、仕事に役立つもの、健康やスポーツに関するものなど分野は問いません。いきがい応援バンクに登録をして、あなたの才能を発揮しませんか？

※営利、宗教、政治活動を目的としたものや内容は登録できません。

《いきがい応援バンク依頼者の声》

テーブル茶道

略式のテーブル茶道を体験でき楽しかった。

初心者のパソコン

分かるまでじっくり指導をしていただき助かった。

ご登録をお待ちしています。

お問い合わせ：いきがい応援プラザ～HOT～まで。

詳細はこちらから



いきがい応援セミナー 無料

「野菜づくりの楽しさ」

自然とふれあうことで、ストレス解消にもつながる野菜づくりの魅力と楽しさについて学ぼう。



11月14日(火)

時間：14時00分～15時30分

定員：20名

(応募者多数の場合抽選)

受付：10月2日から10月31日まで

申込：住所・氏名・電話番号・年齢を上記の2次元コード、またはハガキ、ファクスのいずれかで、いきがい応援プラザ～HOT～まで。

11/14申し込みフォーム



「確定申告スマホ教室」

スマホで簡単にできる確定申告を税務署職員が教えます。

12月1日(金)/12月4日(月)

(1日3講座の6回実施)

時間：①10時15分～11時45分

②12時30分～14時00分

③14時30分～16時00分

定員：各20名

(応募者多数の場合抽選)

受付：10月20日から11月13日まで

申込：右の2次元コードを読み取って、詳細を確認の上、申し込みください

※このセミナーは兵庫税務署と三田市の共催によるため、申し込みの際に記入いただいた個人情報は兵庫税務署に共有されます。なお、その個人情報は当セミナーに関する連絡および統計資料作成以外には使用しません。



申し込み詳細は10月中旬公開予定。



場所：まちづくり協働センター 講座室

対象：おおむね55歳以上の市内在住者

※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階）

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホムアージュ:https://www.hot-sanda.com

ホムアージュ



23い高8-022A4

ほっとHOT通信



感想をお寄せください

文化の秋特集

いきがい、やりがい、発表会！

シニアのみなさんの情熱があふれています。

覗いてみてはいかがでしょう。

興味のあるサークルがあれば活動に参加して、いっしょに共通の趣味を探求してみよう！

三田ゆりのきギタークラブ

ギター合奏



練習会場の扉を開けると、たくさんのギターの音と低音楽器の重厚な響きが広がった。秋の定期演奏会は、全員合奏、小合奏、少人数のアンサンブルで、クラシックから懐かしのフォークソングまで幅広い。ギターはもちろん、ウッドベースや珍しいギタロンなどの低音楽器、カホンのリズムも加わった演奏が楽しめる。「私たちのクラブはギター経験者の集まりですが、ハイキングや宴会など皆との交流が楽しいんです」と代表の中嶋さん。ギター以外の情報交換もしているアットホームなクラブだ。

第22回 定期演奏会

10/14(土) 14:00開演 (13:30開場) 郷の音ホール小ホール 無料

問合せ先 Tel 080-4010-4152

生命(いのち)の貯蓄体操

気功養成術



生命の貯蓄体操は自律神経を整え、腰から下半身の筋肉をほぐし、病気の予防や自然治癒力を高めることが主目的。丹田呼吸(深い呼吸)と発声により無理なく体を動かすことで、全身の気血の巡りをスムーズにし、健康なカラダで健康長寿を目指す。「8年前から毎週通っており、次第に体が柔らかくなって姿勢も良くなった」と会員の木村さん。

定例会：毎週月曜日9:30～11:00、11:00～12:30 下記と同じ場所。随時無料体験あり。

2023秋 発表会

10/21(土) 10:00～16:00 フラワータウン市民センター2階 無料

問合せ先 Tel 079-563-6015

オカリナサークル 「さつき会」

オカリナ



今年7月フラワータウン市民センターにて150名の観衆を集め15周年単独ライブを開催。「リハーサルではうまくいかず不安になったが皆が気持ちをひとつにして演奏すると会場は拍手喝采。皆で力を合わせた時の喜びはこのうえない」と新川さん。ライブ見学者の入会希望もあり今活気づいている。フラワータウン市民文化祭に参加されるのでオカリナの音色を堪能してほしい。(さつき会の演奏時間は下記のとおり)

フラワータウン市民文化祭 10/21(土)10/22(日)開催
出演時間：10/22(日)13:20～13:40
フラワータウン市民センター 無料

問合せ先 Tel 079-564-2650

三田市書遊会

書道



現在の書遊会の会員は26名。多くが、さんだ生涯学習カレッジの卒業生。卒業後も書道に励む先輩たちの姿を見て、さらに学びたいと続けられる方が多い。毎年秋に開催する作品展のため5月から始動し、お互いに切磋琢磨しながら完成させる。「作品を見てもらい、感想をいただくことが、とても励みになる。展示会の1週間が楽しみでならない」と村中さん。今年の作品展は18回目だそう。渾身の作品をぜひご覧あれ。

第18回書遊会作品展 10/31(火)13:00～11/5(日)12:00まで
三田市総合福祉保健センター1階ロビー 無料

問合せ先 Tel 079-565-0490

フォト藍

写真



「思い出を残すのが写真の本質だと思いますが、その中にある特異な現象を切り取って作品にする事で、見る人に「えっ!」と思わせるような写真を撮りたい」と語るのはフォト藍会長の大西さん。例会は毎月一回。藍市民センターでお互いの作品を評価し合いながら楽しんでいる。大西さんは写真を楽しむアットホームな雰囲気が自分に合っていると思い、フォト藍を選んだそう。秋の作品展では会員の自信作を各2点展示するそうで、同会場で入会受付も行う。

2023秋作品展 11/21(火)～26(日) 9:00～17:00
*21日は午後から26日は16:00まで
ウディタウン市民センター2階 無料

問合せ先 Tel 079-559-2798

デジタルカメラ 散歩の会

写真



2011年設立。毎月第2金曜日9:00～12:00に有馬富士共生センターで例会を開いている。各自の作品を持ち寄りメンバー全員からの評価を受け、最後に指導講師からの講評を受ける。司会進行役は輪番制。年に数回、撮影会も実施している。「パッと見ただけでその時の様子を思い出すことができるのが写真の醍醐味だと思う。同じ趣味を持つ者同士が集まって親睦をもっと深め合いたい」と代表の柳川瀬さん。

2023秋作品展(協賛) 11/21(火)～26(日) 9:00～17:00
*21日は午後から26日は16:00まで
ウディタウン市民センター2階 無料

問合せ先 Tel 079-564-6583

青空カメラマン

写真



会員は現在12名で、素人からプロ並みのレベルまで様々。全員が集まっての活動は写真展と夏と冬の撮影会。定例年2回(春と秋)の写真展の運営方針は、「会食に参加」「自画自賛」「全員で会の運営をする」の3点にし、それ以外は自由活動で写真を撮影している。写真展では、パネル出展の他、TVモニターで展示写真以外のスライドショーも紹介している。「現在会員募集はしていませんが入会希望の方は、写真展当日にぜひご相談ください」とのこと。

2023秋写真展 11/12(日) 10:00～17:00
まちづくり協働センター6階講座室 無料

問合せ先 Tel 079-501-1500

三田ひき語りの会

ギター
弾き語り



ギターの弾き語り。フォーク世代なら誰もが憧れたのではないだろうか。代表の小山さんが数名で三田ひき語りの会を発足してから14年、今や会員数は30名を超える。「カラオケとは違い、ギターを弾きながら平常心で歌うのは難しい」と辻山さん。ギターが好きで弾き語りを始めたそう。「二人でデュオを始めたら、一人より気が楽で緊張もやわらぎ、合わない事もまた楽しと思えるんです」と笑う井澤さんと前川さん。楽しみ方は人それぞれ。秋のコンサートでは、個性あふれる演奏が楽しめる。

2023秋定期コンサート 11/18(土) 13:00開演(12:30開場)
郷の音ホールアクトスクエア 無料

問合せ先 Tel 080-8316-4606

ハミングバードけやき

コーラス



けやき台小学校PTAの女性グループで1996年に発足して27年。今ではその枠を超え、様々な地域からメンバーを迎えて現在18名で活動。コロナで施設が休館の時には、Skypeを利用しオンラインでの練習もした。「とにかく、歌うことが好き」という思いがそうさせた。ここ数年コロナの影響をうけ、単独開催の25周年記念コンサートなどが実現できなかったが、満を持して三田市合唱祭に参加する。美しいハーモニーを届けるために日々練習を重ねている。

三田市合唱祭 11/26(日) 13:30～(9番目に出演)
郷の音ホール大ホール 無料

問合せ先 Tel 090-6678-3607

ハッピーチャイムズ

簡易式ハンドベル
トーンチャイム



ハンマーが付いたアルミ製の棒を振って音を奏でる楽器トーンチャイム。複数人が左右の手に異なる音階の棒を持ち、「棒を振って音を奏でる」「棒を胸に当てて音をとめる」を繰り返して一曲を作り上げていく。その音色はオルゴールの響きのようで心地よい。「左右の手が違う動きをするので頭の体操にもなります」と池田さん。普段はフラワータウン市民センターで活動している。皆で協力しながら演奏するため曲が仕上がった時の達成感は格別とのこと。美しい音色をお楽しみください。メンバー募集中。

演奏会 12/20(水) 10:00～
高次公民館「ふれあいサロン」 無料

問合せ先 Tel 080-3864-6925