



橋本市制20周年 ～未来へもっと 橋もっと～

伏原文化センターだより

発行 伏原文化センター 橋本市高野口町伏原 1075-3 ☎0736-43-0978

教室・サークルの案内

●健康体操教室

講師：篠田美幸先生
毎月4回 毎週火曜日
13:30 ~ 15:00
2階会議室



●健康教室

講師：中谷恵子先生
毎月1回 第4金曜日
13:30 ~ 15:00
2階会議室



●生花教室

講師：倉田澄代先生
毎月1回 第4金曜日
13:30 ~ 15:00
1階会議室

●手芸教室

講師：岡本峯代先生
毎月1回 第2木曜日
13:00 ~ 16:00
1階会議室



●書道教室

講師：諏訪原恵子先生
毎月2回
①第1火曜日
13:30 ~ 15:30
②第3水曜日
13:30 ~ 15:30
①②とも1階会議室



●絵手紙教室

講師：西岡正琢先生
毎月1回 第1木曜日
13:30 ~ 15:30
1階会議室



●写真教室

毎月1回 第3木曜日
13:30 ~ 15:30
1階会議室

●その他、大正琴サークルも あります。

毎月2回 第1・3月曜日
13:30 ~ 15:00
1階会議室

小物作り講座

指で縫う簡単シュシュ

お孫さんの髪の毛をおしゃれに・・・
アームバンドにするのも素敵です。

- ◎日 時 3月9日(月)
午後1時30分～
- ◎参加費 150円
(当日徴収します)
- ◎募集人数 10人程度
- ◎持ち物 糸切はさみ
- ◎3月2日(月)から申込受付開始します
(電話可) TEL 0736-43-0978



ヤクルト健康教室

★元気になりましょう

- 日時 3月5日(木)
午後1時30分から
- 場所 2階会議室
- 講師 うえ て ひて み
上 出 秀 美さん
- 内容 腸内細菌のお話し
タンパク質のお話し

そのほか、簡単に体を動かして
楽しく元気になりましょう

橋本市くらし応援給付金のご案内

橋本市では、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰等に対する生活支援として、対象となる市民に1人あたり1万円分の給付金を支給します。

◎給付額 1人あたり10,000円

◎給付方法

- ①75歳未満 デジタル地域通貨 Hashi-Mo
- ②75歳以上 現金給付(口座振込)

◎対象者 令和8年1月1日時点において橋本市に住民登録のある人

◎給付時期 令和8年4月(予定)

◎その他 詳しい内容が決まり次第、「広報はしもと」や市ホームページでお知らせします。

◎問合せ ①政策企画課 ☎33-1576

②いきいき健康課 高齢福祉課 ☎33-3705

人権講演会(2/14)

人権講演会に参加して、「人権とか福祉とかは、そんなに難しくないんだ」と、思いました。今までわからず行動していたことが、知らず知らずに人権や福祉のことにかかわっていたことを改めて知りました。第二部では落語を鑑賞して皆さん大笑いされました。



伏原長寿会(2/13)

伏原長寿会では、健康に気を付けて元気に頑張る人のため、今回は橋本市から職員をお招きして「脳トレーニング」をしました。体操やゲームをしたり、皆さん楽しく受講されました。

高齢者になっても物忘れの防止や認知症の予防に役立ててください。

【巡回就職相談】

令和8年3月24日（火） 午後2時～午後3時30分
伏原文化センター1階 相談室



※「フレッシュ求人」は、毎週月曜日に発行される予定です。
文化センター・ふれあい館に常設していますのでご利用ください。

ことわざ豆知識

う 梅はその日の難逃れ
(読み方：うめはそのひのなんのがれ)

朝、梅を食べれば、その日一日、災難から逃れることができるという事。
梅の実は、かなり酸っぱいため生では食べず、梅干しや梅酒などにして食
べるのが普通のようなので、ここでいう梅とは、梅干しのことかと思いま
す。梅に含まれるクエン酸は疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気の
予防に使われてきたため、このように表現されるのだと思います。



＊3月の行事予定＊



月	火	水	木	金	土	日
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
大正琴サークル13:30	健康体操教室 13:30 書道教室① 13:30 	JAわかやま 女性会 13:30	ヤクルト健康 教室 13:30 啓蟄 	パイルカラー ジュ教室 13:30		
9	10	11	12	13	14	15
●小物づくり 講座	健康体操教室 13:30		手芸教室 13:00	パイルカラー ジュ教室 13:30		
16	17	18	19	20	21	22
大正琴サークル13:30	健康体操教室 13:30	書道教室② 13:30	写真教室 13:30 ●わくわく交 流会（ハイキン グ）	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
	健康体操教室 13:30 巡回就職相談 14:00			生花教室 13:30 健康教室 13:30		
30	31					