

城北公民館だより

令和5年
10月21日発行
姫路市立城北公民館
Tel/Fax 289-1539

<北斗243号>

11月の講座案内

歴史教室「シルクロードの謎」

世界史の屋台骨としてのシルクロードについて砂に埋もれた古代都市を手がかりにその謎に迫る。

11月10日(金)

午後1時30分～3時

講師 難波正司先生

◆2階会議室◆無料◆申込不要



教養講座「ヨガ&コアチューニング②」

コアチューニングとは、呼吸に合わせて身体を動かすことによって体の芯がしっかり使えるようになる体操です。リラックス効果と免疫力もあがります。

11月11日(土) 午後2時～3時30分

◆講師:有方由美子先生

◆場所:2階会議室 ◆無料

◆申込:先着順 10名 ☎289-1539

◆持ち物:バスタオル(ヨガマット) 飲み物
汗拭きタオル



教養講座「姫路美術館へ行きませんか」

『チームラボ 無限の連続の中の存在』(後期)



「オール姫路・アーツ&ライフ・プロジェクトの5年度招聘アーティスト・チームラボの展覧会。現実世界と作品世界の境界が取り払われた「超主観空間」に入り込み、動き回りながら自由な視点で映像インスタレーションを楽しめます。」前回8月の「前期」に引き続き「後期」も奮ってご参加ください。

学芸員さんの解説とともに鑑賞します。

11月15日(水) 午前10時～

◆集合 午前10時 1階ホール受付・出欠確認
現地集合・現地(随時)解散

◆無料◆要申込 ☎289-1539 申込み〆切11月9日(木)
定員は設定していませんが、美術館への報告・手続きもあり、事前の申込みが必要です



「秋祭り」 10月7日 於:伊伝居桑原神社

歴史教室「姫路と忍者」

忍者は、「忍び」とも言われ戦国時代から江戸時代にかけて領主に仕え、あるいは独立して諜報活動や破壊活動を仕事とした。伊賀衆や甲賀衆が有名であるが、ここ姫路には忍者はいたのだろうか。

11月17日(金)

午後1時30分～3時

講師 宇那木隆司先生(市教委文化財課)

◆2階会議室

◆無料

◆申込不要



歴史教室

「豊臣家滅亡…大阪冬の陣、夏の陣」

1615年4月、大阪夏の陣により大阪城は徳川家の幕府軍に攻められて焼け落ち、秀頼と淀殿も自害し豊臣家は滅んだ。豊臣家滅亡に至る経緯を探る。

11月24日(金)

午後1時30分～3時

講師 菅原美文先生

◆2階会議室

◆無料

◆申込不要



方広寺「国家安康」の鐘

11月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	水	日本画 俳句 箏曲	16	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
2	木	3B 体操 いきいき百歳体操	17	金	「姫路と忍者」宇那木隆司氏 パン教室 パソコンB
3	金	文化の日「城北小音楽会」	18	土	合唱
4	土	「敬老の集い(四世代交流)」連合自治会 於:城北小体育館 合唱	19	日	
5	日	「城北校区歩こう会」スポーツクラブ 21	20	月	
6	月		21	火	パソコンA(清掃) 華道
7	火	パソコンA 華道	22	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼)
8	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼)	23	木	勤労感謝の日 いきいき百歳体操 書道 子ども書道
9	木	いきいき百歳体操 書道 子ども書道	24	金	「豊臣家滅亡…大阪冬の陣 夏の陣」 菅原美文氏 詩吟
10	金	「シルクロードの謎」難波正司氏 詩吟	25	土	子ども茶道 茶道(立礼)清掃
11	土	「ヨガ&コアチューニング」有方由美子氏 子ども茶道 茶道(立礼)	26	日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 家族を介護されている方、気軽に参加ください 13:30~15:00 無料 申込み不要。於:1階和室 </div>
12	日		27	月	
13	月		28	火	「男性介護者の集い」増位・広嶺地域包括支援センター 食彩細工 子ども書道
14	火	食彩細工 子ども書道	29	水	絵手紙A
15	水	絵手紙B 俳句 箏曲 「チームラボ展(後期)」姫路美術館へ行こう	30	木	3B 体操

「トライやるウィーク」(広嶺中学校) 10月3日(火)~6日(金)

城北公民館に広嶺中の生徒がやってきました。花壇の整備や図書の整理作業、そして各種講座(箏曲、華道、料理、俳句、体操など)を体験しました。どれも真剣に取り組めました。



「箏曲」



図書の整理



「華道」



「男の料理教室」

12月の講座

- ◆ 1日(金)
「季節の料理教室」
細岡恵子氏
- ◆ 9日(土)
「ヨガ&コアチューニング」
有方由美子氏
- ◆ 15日(金)
「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」
井垣 美奈氏
- ◆ 23日(土)
「なかよしランド」
姫路市移動児童センター
- ◆ 26日(火)
「男性介護者のつどい」
増位・広嶺地域包括支援センター