

ほっとふれあい館



題字 菅原愛子氏

2023. 10月号

TEL, FAX, 079-238-6815 休館日は月曜日 姫路市広畑区本町1丁目53



やっと秋らしくなってきました

「いつまでも暑いなあ」が合言葉のようになっていましたが、朝夕は幾分涼しくなってきました。



秋らしくなり、各町での祭太鼓の音が聞こえる頃となりました。今年の祭は、10月14日、15日。コロナ前の祭に戻ります。ヨーイヤサア！

教養講座

ほっけん 木剣体操エクササイズ®で 生活習慣病をやっつけよう

日時：10月26日(木) 10時から

場所：ほっとふれあい館

講師：岩坂潤二 先生(長久病院循環器内科)

内容：生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)と動脈硬化性疾患との関係について詳しく解説します。そして、実技として木剣(ほっけん)体操エクササイズ®をやってみましょう

※どなたでもご参加いただけます。

♪ほっとふれあい日和♪

No. 41
作・絵 みぞぐち リカ

オレジ色の
かぼちゃの
お汁

ハロウィンといえは
ジャック・オランタン
なんど元々(ト)...

トリックオア
トリート!!
もうすぐ
ハロウィンですね

ハロウィンは日本では
大みそか秋まつり
とお盆が一緒になった
ようなお祭りです。

かぶ
蕪
だっさそうです☆
意外ですね~!

祭

3	1
4	2

ちょっと頭の体操 コインの合計はいくら?

①

100, 50, 5, 1, 10

②

1, 500, 50, 10, 1, 10, 1, 50



講座予定

月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
10	教養講座	26日(木) 10:00~	木剣(ぼっけん)体操 エクササイズ®	岩坂 潤二 (長久病院循環器内科)	自由参加
	地域講座	1日(日) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	11日(水) 10:00~	いきいき笑顔	市川 美紀	登録会員
	地域講座	12日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	10月29日 西部ブロック発表会:本館からは「太極拳」が出演します				
地域講座	1-3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員	
月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
11	教養講座	5日(日) 10:00~	どうする家康②	黒田 美江子	自由参加
	地域講座	9日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	14日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	登録会員
	地域講座	15日(水) 10:00~	ふれあい15日会	八尾 謠子	登録会員
	地域講座	26日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (羊毛フェルト)	岸本 博美	登録会員
	地域講座	1-3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員

サマー ギターコンサート

8月27日(日)に「姫路ギタークラブ」の皆様による、ギターコンサートを行いました。ウクライナ民謡にはじまり、『思い出の渚』『少年時代』などの夏の曲をふくめ、全13曲を演奏していただきました。素敵な演奏会でした(^^)♪



デジタルディバイド講座

9月3日(日)にリーダー育成のつどいを実施し、その後に『デジタルディバイド講座』を行いました。

スマートフォンの使い方に慣れ、犯罪に巻き込まれないための講座です。

たとえば、こんなショートメールが来たことありませんか？

お客様宛にお荷物のお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました。下記よりご確認ください。

詐欺にあわないようわからない場合は、人に聞くのが一番です。不審に思ったら、あわてず、削除するのがいいですよ。