

増位公民館だより

No.151 令和5年11月号

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

休館日 月曜日、年末年始

9月26日から29日の4日間、増位中学校2年生の男子2人が「トライやるウィーク」で公民館にやってきました。たまたま講座や行事の少ない時でしたが、地域の老人会の皆さんの集まりに参加したり、百歳体操を一緒にしてもらいました。驚いたことに、民謡・三味線の講座を見学させてもらった時に、おそらく生で聞くのは初めてだったので、中々教室から出てきませんでした。また、この「公民館だより」について意見を聞いた時には、講座についての内容をもっと丁寧に知らせた方がいいのでは、とのアドバイスを受けました。初めて見る人にも分かりやすい紙面を心掛けたいと思います。



12月の教養講座の予告

「119(救急車)までの豆知識」

もしもの時に「119」コールをする日までに知っておくと役に立つ情報をお伝えします。

これからの大切な時間を、介護と医療を一緒に考えてみませんか。

- ・日時 12月8日(金) 午後1時30分～3時
- ・講師 増位・広峰地区包括支援センター職員
姫路市在宅医療・介護連携支援センター職員



11月の地域講座のお知らせ

子ども日本舞踊

「よさこい」のメンバー募集中!

日時: 11月4日(土) 午前10時～11時

講師: 柴原まち子(鵬扇寿治)先生

(鵬扇流師範)

内容: 日本舞踊を通じて、からだと心の成長を促し豊かな表現力を育みます。



百歳体操

日時: 第1、第3火曜日 午前10時～
第2、第4火曜日 午後1時30分～

指導: 中島副会長

内容: 続けることでバランス能力が付き、階段の上がり下がりや立ちすわりの動作が楽に行えるようになります。



移動児童センター なかよしランド

日時: 11月16日(木)

午前10時～12時

対象: 小学校就学前の幼児と保護者

講師: 移動児童センター職員

内容: おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、ミニシアターなど



折り紙教室





日時: 11月18日(土)

午前10時～11時30分

講師: 玉田里美さん(日本折り紙協会講師)

内容: 季節にあった折り紙をおります。子どもからお年寄りまで幅広い年代で楽しめます。


材料費: 100円

<p>生活楽学教室 伝筆(つてふで) 日時：11月18日(土) 午前10時分～11時30 講師：円尾 裕子 先生(伝筆教室講師) 参加費：1000円 持ち物：筆ペン・色鉛筆・クレヨン 筆ペンを使って筆文字を描きます。 季節の挨拶から家族へのちょっとした感謝の言葉を筆文字に託してみませんか。</p> 	<p>生活楽学教室 懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ 日時：11月24日(金) 午後1時30分～3時 講師：井垣 美奈さん(ルーチェ音楽療法 &リトミック音楽療法士) 内容：電子ピアノの伴奏に合わせて、季節の童謡や唱歌・昭和歌謡を歌ったり、体を動かしたりして脳トレ運動を行い、心身をリフレッシュします。</p> 
<p>子ども教室 ミニ生け花。 日時：11月25日(土) 午前10時～12時 講師：末生御流華道講師 梶 充恵さん 対象：小学生 募集定員：12名(先着順) 材料費：500円 (申し込み時にいただきます) 締切り：11月21日(火) 内容：かわいい季節の花を生けます。</p> 	<p>健康づくり教室 ストレッチ体操で健康づくり 日時：11月30日(木) 午後1時30分～3時 講師：柴田 百代さん (あい・B・Cストレッチ代表) 募集定員：20名(先着順) 用意：飲み物、上靴、 敷物(バスタオルでも可)</p> 

※11月の「子どもクッキング教室」は、11日(土)午前9時30分～12時30分です。

※11月の「英語であそぼ」は19日(日)午前10時～11時30分です。受講生募集中!

11月の増位地区各種事業のご案内

<p>社協増位支部“ふれあい給食” 11月のふれあい給食は、6日(月)です。 ※給食は、午前11時30分までに登録者宅へお届けします。150円と引き換えにお受け取りください。</p>	<p>白国公会堂「百歳体操」 主催：白国老人クラブ 指導：松岡会長 日時：毎週木曜日 午前10時～</p> 
<p>社協増位支部“ふれあいサロン” サロンは、お持ち帰り形式で行います。校区内の方は、どなたでも参加できます。参加費は100円です。但し、数量に限りがありますので、無くなり次第終了します。</p> <p>いきいきサロン 11月16日(木)午前11時～ 白国公会堂 囲碁ボールサロン 11月17日(金)午前10時30分～11時30分 白国公会堂 花北・野里サロン 11月17日(金)午前10時～11時30分 野里マツヨリ集会室 白国サロン 11月27日(月)午前10時～11時30分 白国公会堂</p>	