第３５３号　　令和５年（2023年）10月20日　発行

公民館だより

『てがら』１１月号

姫路市立手柄公民館
〒670-0966　姫路市延末149-1
TEL　079-289-1043
開館時間　9時～17時
休館日　毎週月曜日/年末年始

手柄小学校創立150周年を祝って9町屋台大集合

【地域講座報告】介護保険制度について

第３弾　テーマ　「第２回　介護保険制度・フレイルの予防」　講師　　山陽地域包括支援センター
日時　　10月14日（土）１３:３０～　　姫路市立手柄公民館２階会議室

☆　年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力（筋力・認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態を「フレイル」といい、早めに知って予防することが大切です。予防するためには３つのポイント（栄養・運動・社会参加）が大切となります。

①体重減少は、フレイルのサインです。１日３回、３つの皿（主食・主菜・副菜）を組み合わせて食べること。特にたんぱく質を減らすことなく、維持することが重要。

②週１回以上は運動する習慣をつけましょう。歩くのが遅くなるのがフレイルのサイン。

③１日１回以上の外出。できなければ家族や友人と電話するなど人との交流を大切に。
公民館には高齢者向けの講座もご用意しておりますのでご利用下さい。

☆　要介護認定・要支援認定の流れの説明がありました。
申請は地域包括支援センター（TEL　079-283-1511）などに代行してもらえます。

【手柄っ子教室のお知らせ】

11月25日(土)　**『手柄っ子グルーデコ教室』**
☆　女児用イヤリング･ブレスレッド：男児用キーホルダー

12月10日(日)　**『手柄っ子科学の広場』**
☆　インクの科学「黒色って何色他」

12月23日(土)　**『クリスマスコンサート』**
☆　手柄小学校創立150周年記念事業
☆　山陽中学校吹奏楽部の演奏会

※　申し込みは手柄公民館まで。他校区の児童の参加も歓迎します。

【手柄っ子『グルーデコ教室』の見本です】

☆　ブレスレット　　☆イヤリング　　☆キーホルダー

１１月の教養・地域講座のお知らせ

『ポーセラーツ教室』　１１/９（木）１０:００～

定員１５名
申込締切
１１/２

☆　詳細は公民館まで
☆　焼き代
A4スペースで５５０円
講師　喜多千景　先生

『子育て支援講座』　申込不要
「おもちゃドクター」公民館で受付します
☆壊れたおもちゃの修理（費用は原則無料）
「まんまとっと」１１/１８（土）１０:００～
☆　リトミック教室　講師　藤岡みよし先生

『健康クッキング』11/2(木) と 11/24(金) 13:30~

それぞれ
１０名ずつ
締切 10/21

☆　お味噌作り
☆　1kg　1400円　2kg　2600円
別途　容器代200円　持込OK
講師　岩本貴代美　先生

『フラワーアレンジメント』　11/２３（木）

定員４０名
申込締切
１１/１５

☆クリスマスに飾るアレンジメント
第１部　13：00　第２部　14：30
☆材料費　1,500円　はさみ。袋持参
講師　三木　等　先生

『手柄っ子グルーデコ』１１/２５（土）１３:００～

定員１５名
申込締切　１１/１１
他校区の児童の参加も可　材料費800円

☆　イヤリング（女児用）
☆　ブレスレット(女児用)
☆　キーホルダー(男児用)
講師　田中恵子　先生

『アルゼンチン料理』１１/３０（木）１０：００～

定員１５名
申込締切
１１/２２

☆なすのラザニア ☆バナナデザート
☆アーモンドスライス入りサラダ
☆材料費　１０００円以内
講師　大谷アリシア　先生

第３弾　テーマ　「第３回　介護保険制度について」　講師　山陽地域包括支援センター
日時　１１月１１日（土）１３:３０～　姫路市立手柄公民館２階会議室

定員３０名
（当日参加可）

☆　介護保険サービスの話
在宅でのサービス、地域密着型サービス等について具体的な説明
☆　認知症予防について
最近のトピックスも加えながら、認知症の予防と対策について

１２月の教養・地域講座のお知らせ

『プリザーブドフラワー』１２/２（土）１０:００～

☆ **～お正月に飾るブリザーブドフラワー～**

定員１５名
申込締切
１１/１７

☆黒の陶器に黒塗りの門松と赤のバラのプリザが入っています
☆材料費　３０００円
※縦 約23cm　横 約11cm

講師　飯田みわ子　先生

「グルーデコ教室」　１２/７（木）9：30～

定員１６名
申込締切
１１/２３

☆　ハートのネックレス
☆　キラキラゴージャスネックレス
※どちらもブローチにできる２wayです
講師　田中恵子　先生
見本は公民館に展示しています。料金はお問い合わせ下さい

手柄っ子　１２/１０（日）１３:００～
『科学の広場』　姫路市立手柄公民館

定員１５名
申込締切
１２/１

☆　インクの科学「黒色って何色」
☆　カラフルしおりづくり
☆　材料費　500 円
講師　竹中　康　先生

『子育て支援講座』　申込不要
「おもちゃドクター」公民館で受付します
☆壊れたおもちゃの修理（費用は原則無料）
「まんまとっと」１２/１６（土）１０:００～
クリスマス会
クリスマスツリー作り

『健康クッキング』　１２/１４（木）１０:００～

☆ **～楽しみながら作る洋風おせち～**

定員１５名
申込締切
１２/７

☆鶏もも肉のロースト
☆魚介のフリット　☆ミニカブレーゼ
講師　岩本貴代美　先生　1,000円以内

『押し花教室』　１２/２２（金）　１０:００～

定員１５名
申込締切
１２/８

☆お正月用ランチョンマット(５枚)
☆お正月用はし袋(５枚)　**はさみ持参**
☆材料費　両方で１セット500円
※２セット購入可能！　講師　池澤善子　先生

『フラワーアレンジメント』　１２/２３（土）

☆ **～お正月に飾るアレンジメント～**

定員５０名
申込締切
１２/１３

第１部　13：00　第２部　14：30
☆材料費　2,000円　はさみ、袋持参
講師　三木　等　先生

教養講座　（手柄小創立150周年記念事業）
「クリスマスコンサート」　１２/２３（土）

児童申込
12/12まで
一般は申込は不要です

開催場所　手柄小学校体育館
対象　児童、地域住民他
開場　１０:３０　開演　１１:００
演奏　山陽中学校吹奏楽部

申込みは姫路市立手柄公民館　０７９－２８９－１０４３