高浜公民館だより 〒672-8038 姫路市飾磨区阿成鹿古312

2023年11月号

TEL/FAX 079(235)9456 每週月曜日 休館

11月は盛りだくさんの講座をご用意しました。是非公民館へお越し下さい。お待ちしています。

トピックス

地域コミュニティイベント2023 敬老会

9月17日(日)盛大に高浜校区「敬老会」が開催されました。





全国大会を目指し練習に励んでいる高浜マーチングバンドと飾磨東中学校の 吹奏楽部のジョイントコンサートでスタートし、下野田・小林さんの津軽三味 線、高浜公民館の4講座が続き、最後は植木・山野さんの日本舞踊「鶴亀」で 舞台演技を締めくくっていただきました。それぞれのすばらしいパフォーマン スに、75歳を超える敬老者144名を含め500人を超える方々から大きな 拍手をいただきました。これまで高浜の発展にご尽力いただいたみなさまの 健康長寿を願っています。



【高浜マーチングバンドより】上記イベントでは活動募金にご協力いただき誠にありがとうございました。 皆様からお寄せいただいたご厚意は、楽器搬送のトラック代、楽器メンテナンス代に充てさせていただきます。

党

令和5年度 高浜校区合同防災訓練のご案内

B方災訓練

日時:11月5日(日) 9:00~12:00 (雨天決行)見学も大歓迎!!

『その時 どう動く? 今すぐ学び 心に刻もう!』『つながろう!ひろげよう!防災の絆』



11月の教養講座・地域講座



☆どうする 物価高 今こそ家計簿!「家計簿レッスン」

◎日時:11月12日(日)10:00~11:15

◎講師:赤澤重代(姫路友の会)◎参加費:200円 すっきりするヒントが見つかるかもしれませんよ♪

☆わたしと家族の「相続」

◎日時:11月7日(火)13:30~15:00

◎講師:岡本仁子(明治安田生命)

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう!|

☆木版画教室 「年賀状を作ろう!」

◎日時:11月11日(土)13:30~15:00

◎講師:岩田健三郎(版画家)

◎材料費 120円 ◎定員 20名

◎持ち物 彫刻刀 (お貸しすることもできます)

筆記用具

◎対象 小学生から大人まで(低学年は保護者同伴)

☆家事上手教室 「惣菜向き中華料理」

◎日時:11月15日(水)9:30~12:00

◎講師:赤澤重代 (姫路友の会) ◎料金:600円

◎定員:12名 ◎申込み:来館・電話

メニュー:中華風炊きおこわ・スープ・和え物・デザート

「スマホ教室」③(シニア教室)

日時:11月16日(木)①13:00②14:00

講師:松川正典(スマホ講師)定員:各回3~4名

☆アドラー心理学に学ぶ Part 2

「ポジティブ脳になる方法」

◎日時:11月12日(日)13:30~15:00

◎講師:川原啓治(日本アドラー心理学正会員)

◎定員:40名

人間関係が好転するお話をしていただきます。Part 1

を受講されていない方もお気軽にお越し下さい。

★歴史教室「銀の馬車道ウォーキング」<a>④

◎日 時 : 11月17日(金)全行程約6km

◎講師: 澤木正幸(馬車道ひめじ応援の会)

◎集 合 : 9:20 JR 姫路駅中央改札口

◎コース : 吉富(原風景が残る畑が原池~

中村・粟賀地区散策〜銀の馬車道交流館見学

◎持ち物 : お弁当 飲み物

各自ウォーキングに必要なもの

◎費 用 : 1,600円(TR往復・入場料)

☆「キッチンをスッキリ!お片づけ教室」

◎日時:11月21日(火)13:30~15:00

◎講師:山田紀子(こんまり流片づけコンサルタント)

◎持参品 「キッチン用品でどうしても手放せないもの」

「好きなもの ときめくもの |

☆「トキメキの歌&脳トレ」

◎日時:11月30日(木)13:30~15:00

◎講師:大勢美智子(音楽療法士)

「昭和の歌謡曲や唱歌を歌いながら♪♪



☆「ゆるっと楽しむ バランスボール エクササイズ」

◎日時:11月29日(水)10:00~11:30

◎講師:内山絢子(バランスボールインストラクター)

◎持ち物: 水分 バスタオル 動きやすい服装で!

◎定員: 10名

ボールに座って 音楽に合せてポンポン弾むと

ついつい笑顔になっちゃう!!

みんなで笑って楽しもう!!



無理なく筋力 UP!体力 UP!腰痛肩こり予防改善!

| 健康ウォーク目的地 | 日標10000歩とりょっと 初めての方も大歓迎! 11月10日(金) | 指文字&生活手話&手話歌 三世代で楽しくやっています♪ | 11月4・18日(土) 10:00~ |
|-------------------|--|--------------------------------|--------------------|
| 大塩、日笠山 交通費480円 | | 将 棋 教 室 詰め将棋・対局 (子ども〜大人) | 11月11•25日(土)13:00~ |

《幼児教室》

| なかよしランド | 11月 8日(水) | 10:00~ ふれあい遊び、体操・季節のわらべうた・シアター「ぞうさんの帽子」 |
|---------|-----------|---|
| はいはいランド | 11月16日(木) | 14:00~ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「とんぐりころころ」 |

《子育て支援》社協福祉協議会高浜支部

| たかはまわかば | 11月23日(木) | 10:00~ | 「手あそび・うた」 |
|---------|-----------|--------|-------------|
| ゆめランド | 11月26日(日) | 10:30~ | うた・かみしばい・工作 |

☆講座の申込みはどれも一か月前からの受付、1回2名までとさせて頂きます。高浜公民館(235-9456)

高浜句

月俳句教

信良さんの作品 1





公民館でお 宗は つでも観にお越し下さ 終わ 預かりしてい りましたが、 作品

♪「いきいき百歳体操」♪

*11月 7:14:21日(火)

*時間 9:30~10:30

住まれている町に 「いきいき百歳体操」が ない方、公民館のお近くの 方・・。始めませんか?

面影はどこか妣似や秋遍路

鍬止めて秋風を聞く漢かな 新米の香りも甘きにぎりめ

虫の音や墨の香りと手漉き和紙 畑小屋はおとこ茶房や熟し柿

果の飯しやもじの上で見えを切る

室田ひろみ

丸山 辻

糠床をいつもまぜおく秋茄| 虫喰ひの葉も愛ほしき秋薔薇 来年も再会望む鶏頭種 篠笛も太鼓も近き村祭

秋風が先を越すなり書写詣 しばらくは黙して眺む今日の月 土塀越へ物言ひたげな石榴の実

梶原 奥田代志子 みち子

ふれあいシアター 県民交流広場

日本中がお風呂に沸く!

<mark>お風呂を通じて交差する人間模様を描いた群像ドラマ</mark>

12月「湯道」

生田斗真 濱田 学 出演 :

橋本環奈 天童よしみ 小日向文世 他

12月3日(日)13:30~ **回日** 時 ◎定 員 20名 要予約(来館・電話)

11/3から受付

申込多数の場合、12/12(火)に再上映します。

1月「レジェンド & バタフライ」 出演 木村拓哉 綾瀬はるか

工 伊藤英明 他

1月7日(日)13:30~ 〇日 時

20名 要予約(来館・電話) ◎定 員

12/7から受付



保

こども食堂 Kul (お弁当無料配布) 日程11月25日 (土) TEL 050-3699-9696 詳細はお問い合わせ下さい。