

公民館だよりみくにの

令和5年12月
集い学ぶ交流広場をめざして



姫路市立 御国野公民館

(月曜日休館)

文責：柴田好文

Tel・Fax(079) 253-1876

e-mail:mikunino@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

住所 姫路市御国野町御着 1142 番地 8

教養・地域講座のご案内(12月)

どなたでも参加できます!! 皆さんにお会いできる事を楽しみにしております(*^_^*)
参加費(材料費等が必要な場合を除き原則無料です)

【なかよしランド】

1日(金)9:50~11:20

0歳児から就学前子供と保護者
親子遊び、工作、子育て相談等
問合せ:姫路市移動児童センター

☎294-3346

申込み不要

12月は演遊舎による「劇あそび」を予定しています。



【アメリカ英語発音教室】

9日(土)13:00~14:30

今井利彦先生

発音が正しくなければ相手(外国人を含む)に通じません!

この機会に生きた英語を学びませんか??

対象:中学生~シニア 参加費:無料

定員:15人(公民館窓口・お電話にて受付中)

【ふれあいケーキ教室】

2日(土)9:30~12:00

福本 千景先生

シフォンケーキを作ります。持ち帰り用もあります。

材料費:700円 準備:ケーキ入れるタッパー

三角巾、エプロン、手ふき1枚、ふきん1枚、マスク

申込み:必ず1週間前(11/25)までに連絡ください

初めてのの方の参加も大歓迎!!

【門松作り】

10日(日)13:00~15:00

長谷川 義彦先生

新春を迎える門松作りに挑戦します。

高さ30cm程の縁起物を作ります。

持物:鋏(5ミリ程のものを切る枝切りバサミ)

費用:無料です。

定員20人(公民館窓口・お電話にて受付中)

【音楽療法でいきいきと】

2日(土)14:00~15:00

高橋 和美先生

ピアノの伴奏で唱歌や、懐かしい曲を歌います。

曲に合わせて身体も動かし認知症予防に!

定員25名を募集します。

来館又は電話で公民館まで申し込んでください

【ローズハム作り教室】

12日(火)13:00~

仕込み

21日(木)9:00~終日

仕上げ

表 幸子先生

仕込みからローズハム作りに挑戦!

正月には家族の笑顔が弾けますよ。(^^)

材料費:2800円(1本)

申込み:12/5(火)まで!!

【クリスマスコンサート】

3日(日)16:00~17:00

うた 葛川 結子先生

ピアノ 井上 歩美先生

バイオリン 稲田 直子先生

一足早いクリスマスを暖かい歌声と素晴らしい演奏
で素敵なお時間を!!ご来場お待ちしております。♪

定員25人(公民館窓口・お電話にて受付中)

【生きがい料理教室(男性)】

16日(土)9:30~12:00 いづみ会

米津佳子先生・浪花恵美子先生・長谷川和美先生
今回の献立

1、さつまいもごはん 2、鶏むね肉のピカタ(水菜とにんじんのサラダ添え) 3、きのこ厚揚げのレンジ蒸し

4、野菜たっぷり味噌汁 5、栗羊羹

材料費:700円

準備:マスク・三角巾・エプロン・ふきん・手拭き

申込み:必ず1週間前(12/9)までに連絡ください

教養・地域講座 1月予告 申込み,問合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

地域講座	5日(金)9:50~11:20	なかよしランド	姫路市移動児童C
地域講座	16日(火)13:30~14:30	相続と争族のはなし	明治安田生命
地域講座	20日(土)9:30~12:00	生きがい男性料理教室	細岡恵子先生
地域講座	20日(土)13:00~15:00	バルーンアート	西田一夫先生
地域講座	25日(木)14:00~15:00	はいはいランド	姫路市移動児童C
地域講座	30日(火)9:30~12:30	パン作り教室	渡辺志保先生
教養講座	30日(火)13:30~15:30	スマホ講座防災	ソフトバンク株式会社

令和5年12月御国野地区主行事。

- ・ふれあい食事:12月17日(日) @御国野公民館⇒各自治会の公民館、集会所等
- ・ふれあい喫茶:毎週水曜 10:00~12:00 @四郷・東包括支援センター コーヒ又は紅茶+クッキー 100円

☆**フレイル第2弾が12月19日(火)10:00~11:30にあります。**

姫路市中央保健センター第2回フレイル予防教室(於いて:御国野公民館)

フレイルとは『年齢を重ねることにより、活動量の低下、筋力の低下からの体重減少など、心と体の動きが弱くなってきた状態のことをいいます。主に加齢を起因とする、身体機能の急激な衰えをいいます。』

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

- ◆ 運動をする習慣を身につけること。
- ◆ 栄養バランスの取れた食事をしっかりと食べること。 ← **運動・栄養・社会参加の3つの柱**
- ◆ 病気やケガをしないように注意して生活すること。
- ◆ 社会的交流を図る。ストレスを減らす。

※フレイル予防に重要な「栄養」と「口腔」の講座を通じて、「元気なお口」と「楽しむ食事」でフレイルを予防しましょう。

第2回は、個別相談など、より一人一人に寄り添った講座を予定しています。

この機会に、できるだけ長く健康な状態で過ごす為のアドバイスを受けませんか！！

予告

“老年期になれば起きてくる問題に相続(残された人に『命のバトン』を繋ぐ)があります。”

わたしと家族の「そうぞく」講座として全3回の講座を行います。

- 第一回
 “相続”と“争族”のはなし 令和6年1月16日(火)13:30~14:30
 ○相続のキホンについての解説 ○「生前贈与」の有効性 ○「争族」回避のポイント
- 第二回
 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう 令和6年2月9日(金)13:30~14:30
 「最後まで自分らしく生きる」をサポートする
 ○ライフ&エンディングノートを活用してご自身の想いの実現を考える
- 第三回 令和6年3月14日(木)13:30~14:30
 笑顔を運ぶ「遺言」のお話 相続で困らない困らせないために最終的に意思表示をするものです
 ○「円満な遺産分割」についての解説 ○「遺言」でできることの理解
 ○「自筆証書遺言」の作成方法を紹介

☆編集後記

今年は、10月末まで猛暑、酷暑が続く国連のグテーレス事務総長が地球沸騰化の時代だと警告メッセージを発していましたが、ここにきて季節は一気に進み、晩秋の趣きが感じられます。今年も残すところ1ヶ月、4年振りに祭り他、様々な行事が再開され「人々の絆を取り戻せた年であったのでは」と、思います。インフルエンザ等も流行っているようですが、いい年末を迎えられるよう過ごしましょう！