

みねあい公民館だより

10月号

令和5年9月15日発行
第289号



姫路市立峰相公民館<月曜日休館>
姫路市六角278-3
TEL/FAX 267-0052
E-mail:mineaikm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

集い、学び、拓く

《10月の教養講座・地域講座》



講座名	講師	テーマ	日時
教養講座 兼 高齢者教室	東洋医学師 加茂田 喬先生	高齢者と健康問題	10月 6日(金) 13:30~15:00
楽々サークル	細岡 恵子 先生	季節の料理	10月13日(金) 10:00~12:00
楽々サークル	尾崎 二郎 先生	じろりん コンサート②	10月22日(日) 13:30~15:00
歴史教室	郷土史家 黒田 美江子 先生	大河ドラマⅢ	10月27日(金) 14:30~15:30

《上記講座のお知らせ》

- 教養講座・高齢者教室・歴史教室・じろりんコンサートは申込み不要です。
- 料理教室は先着7名様です。(持って来る物:エプロン・三角巾・材料費500円)
電話、または直接公民館に申し込んでください。

教養講座兼高齢者教室

「高齢者と健康問題」

10月6日(金) 13:30~

峰相公民館で、東洋医学師 加茂田喬先生の講演が始まったのが平成17年(2005)の10月で「元気の出る生き方」というテーマでした。あれから18年、いつもパソコンとパワーポイントを駆使し、解説していただきます。また、体のツボについても実技を交えて解説していただきます。ぜひ聴きに來てください。

楽々サークル

じろりんコンサート

10月22日(日)

開演 13:30~

さすらいのシンガーこと尾崎二郎さんに峰相公民館で人生の応援歌を歌って頂きます。



楽々サークル

細岡恵子先生の料理教室 テーマは「季節の料理」

10月13日(金) 10:00~12:00

食欲の秋です。どんなお料理を教えてくださいませんか、楽しみです。興味のある方は公民館までお申し込みください。新しいレパートリーを広げましょう。



歴史教室

「大河ドラマⅢ」

10月27日(金) 14:30~15:30

黒田美江子先生の解説で、お楽しみください。ドラマの時代だけでなく、その前後や登場人物の背景など「へ〜」「ほ〜」となります。(開始時間が午後2時30分からとなっていますので、ご注意ください)

9月8日(金)

楽々サークル「男の台所」

今日のメニューは「ジャージャー麺・長芋のツナマヨ和え・中華卵スープ・ごま団子」メインはジャージャー麺ですが、ごま団子が一番でした。盛り付けができたならスマホでパチリ!



9月8日(金)

楽々サークル

「なかよしランド」

児童移動センターの方にいっぱい遊んでもらいました。次回は11月10日金曜日です。



9月9日(土)

教養講座「防災」について

昨年に引き続きFMゲンキのMCであり、防災士でもある杉山ひろ子さんを講師に迎えて「防災」を肩ひじ張らずに考えよう…と色々な防災グッズが100円均一や300円均一に売っていることや、身近なものも見方を変えればもしもの時に役立つことを紹介をして頂きました。普段、時間に余裕のある時にホームセンターや百均巡りをして楽しいグッズを見つけましょう。今は「防災ボトル」がブームだそうです。探してみてもいいですか？



災害対策が書かれたハンカチもあります。



《写真コーナー》



サンコウチョウ

ゆめさきの森公園

谷口 泰樹 撮影

(公民館ロビーに掲示)

公民館のロビーに谷口泰樹さんと三木正彦さんの作品を二か月ごとに掲示させていただいています。ぜひ直接ご鑑賞にお越しください。

11月 講座のご案内 (予定)

講座名	講師	テーマ	日時
楽々サークル	北詰ゆり先生	感謝掃除教室	11月 3日(金) 13時30分
楽々サークル	なかよしランド	児童移動センター 厚生員	11月10日(金) 10時00分
高齢者教室	校区老人会長他	カラオケ大会	11月17日(金) 13時00分