置塩公民館だより

令和５年
11月号
10月20発行

TEL/FAX　079-335-3882
e-mail　okishio@hi-net.city.himeji.hyogo.jp
編　集　館長　市村　佳三
休館日　月曜日

ホームページ　メールアドレス

木々の葉が美しく色づく錦繍の秋を迎えました。空気も澄みわたり、穏やかな小春日和が心地よい時季です。

この地域のいいところは、紅葉を求めてあちこちに行かなくても、家に居ながら紅葉を楽しめる事です。また、置塩城跡や書写山など近くの山に登って秋を満喫するのもいいですね。

今月も多くの方が本公民館を利用していただけることを祈っています。

11月の講座案内

健　康　講　座

・日　時：11月29日（水）　午前10：00～11：30

・テーマ：誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）にならないために！

～お口の健康について～

高齢者の肺炎の７割が誤嚥性肺炎と言われています。そもそも誤嚥性肺炎はどのようにして起こるのか、そして、日々の生活に何に気をつければ予防につながるのか？予防に大切なお口の健康（オーラルフレイル予防）も含めて教えて頂きます。

・講　師：石本かおり　氏　姫路市在宅医療介護支援センター所属　看護師

・その他：資料の準備がありますので、できるだけ事前に予約を入れて頂ければ助かります。

置塩図画工作教室

・日　時：　11 月 11 日(土)10:00～12:00　（今月は、第 2 土曜です）

・場　所：　2F 工作実習室

・講　師：柳　奈保子　氏　　青田　美智江　氏

・内容：「木の実などでリースを作ろう」

・持ち物：　松ぼっくりやドングリなどの木の実や枝、クリスマスの飾りなどツルの輪に飾りたい物。なお、ツルはこちらで用意しますが、持参いただいても構いません。

置塩将棋教室

・日　時：　11 月　12 日(日)10:00～12:00
　　11 月 26 日(日)10:00～12:00　（今月は予定通り、第 2。第 4 日曜です）

・場　所：　1F 研修室 A
　　※9 月からバリアフリーの観点から 2F 和室より 1F 研修室に変更しています。

・講　師：木村　文信　氏（日本将棋連盟アマチュア 4 段）
　　長谷川裕文　氏(日本将棋連盟アマチュア初段)

・その他：参加無料。少しずつメンバーが増えつつあります。大人子ども関係なくいつでもだれでも気軽に参加できますので興味のある方はぜひ参加下さい。

ミニ作品展のお知らせ

1.日時：11 月 2 日（木）～11 月 8 日（水）
　　9：00～17：00
　　（土日も開いていますが、11/6（月）は休館日です）

2.場所：体育館の一画

3.展示作品：刺しゅう　パッチワーク　パソコン作品　陶芸　他

☆多くの方に鑑賞して頂けたら励みになります。