

城陽 公民館だより 9月号

- 姫路市立城陽公民館
- 開館日 火～日曜日 9時～17時
休館日 月曜日・年末年始
- 〒670-0947 姫路市北条 1053-1
- TEL/FAX 079-288-0943

防災講座 「備えて安心！ 在宅避難のススメ」 9月8日(木) 10:00～11:30

(明治安田生命保険相互会社)

- ・避難所生活の課題と適切な避難先の選び方。
- ・在宅避難の特徴と在宅避難が可能な条件。
- ・在宅避難の為に備えておきたい防災グッズの紹介等。

事前予約不要・自由参加です



歴史講座 【後鳥羽上皇と承久の乱】 9月10日(土) 10:00～11:30

菅原 美文先生(歴史研究家)

安徳天皇が平家とともに都落ちしたので、尊平親王が即位し、のち承久の乱をおこし、武家政権を樹立させた。1221年のこの乱から1868年の明治維新まで、国の主権者は武士となった。好評の「鎌倉殿の13人」シリーズの最終回です。事前予約不要・自由参加です。

リフレッシュヨガ

9月11日(日) 10:00～11:30

武木田 恭子先生(ヨガインストラクター)

【持ち物】ヨガマット(または大きめバスタオル)、汗拭き用タオル、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい(ジーパン不可)。小さいお子さんをご遠慮願います。事前予約不要・自由参加です。※参加者多数の場合、先着順にて締め切らせて頂きます。



はじめての English レッスン♪ 9月17日(土) 10:30～11:30

中山 綾子先生(英会話講師)

【対象】小学1～3年生 10名

【申込み】～9/14(水)

小学校で英語を学ぶための一歩を踏み出す初心者向けレッスンです。

ゲーム、アクティビティなどを通して英語を楽しもう！動きやすい服装で来てね。

※お子様だけの参加になります。

※飲み物(水筒)を持参して下さい。



山陽地域包括支援センター講座

介護者のつどい 9月13日(火) 13:30～14:30

現在介護されている方や、介護経験者の方にお集りいただき、介護にまつわる悩みや疑問について話し合います。

介護保険のミニ講座も開催。事前予約不要・自由参加です。



白鷺ランチ

お料理教室

9月30日(金) 10:00～13:00

豊田麻希先生・花井知子先生(地域活動栄養士会)

【定員】12名

【メニュー】・枝豆もち麦入りご飯

・魚のみどり酢かけ

・長芋とオクラの梅肉和え

・くずし豆腐ともずくの吸い物

・カルピスゼリー

【材料費】700円

【申込み】～9/23(金)

【持ち物】マフ、プロ、三角巾、筆記用具
台拭、食器拭き用拭、ハンドタオル

キャンセルは2日前までにご連絡下さい。

それ以降のキャンセルは材料費負担になります。



◆お知らせ◆

9月14日(水)の「パン作り教室」は中止します

感染症対策
のため
先着 13 組

姫路市移動児童センター

なかよしランド

9月16日(金) 10:00~12:00

就学前までの子どもと保護者を対象に、自由遊び、体操やわらべうたあそびなど。事前予約不要・自由参加です。

色々なものに使え
る万能石けんです!

石けん作り

10月4日(火) 13:00~15:00

柏原 節子先生(手作り石けん講師)

【定員】8名

【申込み】~9/27(火)

【材料費】150円(牛乳パック1本分)

【持ち物】マスク、軍手、ビニール手袋、眼鏡かゴーグル(目を保護する物)、保冷剤(14cm×22cm程度)1個
※保冷剤は凍らせてご持参下さい。

こどものおへや

えほんとわらべうた

9月21日(水) 10:30~11:30

林 美千代 先生(姫路おはなしの会)

名作絵本を読んだり、懐かしく温かい歌にあわせて手あそびや歩きあそびをしたりします。事前予約不要・自由参加です。

城陽校区老人クラブの紹介



単位クラブ数は12クラブ、会員数は689名で、城陽小学校の児童数と同じです。最高齢者は101歳、平均年齢は79歳です。主な活動としては10回/年の「すこやかセンター」または「楽寿園」の登園、そしてSPC(シルバー・パワー・クリーン)作戦と称して3回/年の北条緑地公園の清掃を行っており、満60歳以上の仲間と共に生涯現役・生涯学習生活を楽しんでいます。

城陽校区老人クラブ会長 今村 達美

講座生大募集!

見学・体験は
随時受け付けております。
お気軽にお越しください。

ころころ健康体操

第1,3 日曜日

10:00~11:00

【講師】土居 南音子 先生

体の力を抜き、重さに身を任せることで生まれる、ゆらゆら揺れる気持ちのいい動きを基本としています。自分にとって楽な在り方を見つけ、滑らかな動きを大切にすること健康体操です。

年齢層も幅広く、無理なく筋力アップもできますよ。

健美操

第1,3 火曜日

10:15~11:15

【講師】竹田 くみ子 先生

東洋医学の理念を取り入れて『経絡・ツボ』を意識して身体を動かす体操です。

「息」「身」「心」の調和を大切に、「氣」「血」「水」を整える意識を持つことで身体を内側から温め、ほどよい運動によって心地よい爽快感を味わうことができます。

日 曜		9月の行事と文化講座	
1	木	● 籐工芸(午前)	●:いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)
2	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	17 土 はじめてのEnglishレッスン♪(10:30-11:30)
3	土		18 日 ころころ健康体操(午前)
4	日	親子茶道教室(9:30-12:00) ころころ健康体操(午前)	19 月 休館日
5	月	休館日	20 火 ● たのしいストレッチ・健美操・華道[池坊](午前) 箏曲三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)
6	火	● 健美操・華道[池坊](午前)、箏曲三絃(午後)	21 水 こどものおへや(10:30-11:30) 大正琴(午前)、空手道(夜)
7	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	22 木 ● 親子ハワイアンフラ(夜)
8	木	● 防災講座(10:00-11:30) 親子ハワイアンフラ(夜)	23 金 書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)
9	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)	24 土 あみもの(午前午後)、短歌(午前)
10	土	歴史講座(10:00-11:30)	25 日 ゆったりヨガ(午前)
11	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30) ゆったりヨガ(午前)	26 月 休館日
12	月	休館日	27 火 ● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
13	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	28 水 茶道(午前)、民謡(午後)、空手道(夜)
14	水	茶道(午前)、民謡(午後)、空手道(夜)	29 木 ●
15	木	● 籐工芸(午前)	30 金 白鷺ランチ(10:00-13:00) 空手道(夜)
16	金	なかよしランド(10:00-12:00) 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	

※予定は現時点のもので、今後の状況により変更になる場合があります。