

# 城陽 公民館だより 10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

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。

## 健康講座

### 「転ばぬ先の杖のお話」

10月11日(火) 13:30～14:30

(山陽地域包括支援センター)

杖や歩行器の種類や選び方について、  
実物を見たり体験しながら学びます。  
また、消費者被害防止のお話や  
認知症予防のお話もいたします。  
事前予約不要・自由参加です



## リフレッシュヨガ

10月9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。



## じろりんフォークライフ

10月30日(日) 13:30開演(13:00開場)



県内外で活躍中のフォークシンガー  
じろりんによる歌とギターの生演奏♪  
歌で皆さんに元気をお届けします！  
入場無料・ご自由にお入り下さい。

感染症対策  
のため  
先着13組

## はいはいランド

10月4日(火) 14:00～15:00

首すわりから歩きはじめの乳児を対象に、  
親子ふれあい遊び、季節のわらべうた遊び  
「どんないろがすき」のシアターを予定し  
ています♪  
事前予約不要・自由参加です。

## なかよしランド

10月21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、体操や季節のわらべうた遊び、  
今月は、「七つの子手袋シアター」を予定  
しています。  
事前予約不要・自由参加です。

## はじめての English レッスン♪

10月15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】～10/12(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。

※お子様のみの参加になります。  
※飲み物(水筒)を持参して下さい。



白鷺ランチ

# お料理教室(そば打ち)

## 11月5日(土) 10:00~13:00

特別講師：玉田 晶久先生(そば打ち名人)

名人による、「そば打ち体験教室」です。  
楽しく作って楽しくお食事しましょう

【定員】15名

【メニュー】・ニハそば(そば粉8:小麦粉2)  
・そば飯  
・八千種の奈良漬

【材料費】700円

【申込み】~10/25(火)

【持ち物】双、I7、三角巾、筆記用具  
台、食器拭き用、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。

# 城陽幼稚園



## ★令和5年度 園児募集

### 【受付】10/3(月)~10/20(木)

『入園願』は幼稚園にあります。また、姫路市のホームページからもダウンロードできます。

## ★ようちえんで遊ぼう DAY (園庭開放)

### 10/25(火) 10:00~11:30

予定は変更になることがあります。  
事前にHPでご確認下さい。



先月、地域の方々より多数の図書をご寄贈頂きました。ありがとうございました。  
今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

# 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。

## 華道(知香流)

第1,3 金曜日  
10:00~12:00

【講師】萩野 香美 先生

知香流は、人形や動物、石や流木、野菜、果実等を花と調和させ、さらに砂を描いて。“新たな美”と“みずみずしい生命”を創り出す、独特の「いけばな芸術」です。四季折々の風情を、あなたの感性と想像力で表現してみませんか。  
体験希望の方は、事前にご連絡下さい。



## 短歌(水曜)

第4 土曜日  
10:00~12:00

【講師】小松 カツ子 先生

短歌とは、5・7・5・7・7のリズムで、季語を必要としない短詩のことです。  
31音という限られた中で言葉を紡ぎ、その短い言葉の中に、さまざまな情景や心情が詰まっています。  
体験希望の方は、2首作ってきて頂ければ一緒に勉強もできます。



日 曜		10月の行事と文化講座		●:いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)		
1	土			16	日	ころころ健康体操(午後)
2	日	親子茶道教室(9:30-12:00)		17	月	休館日
		ころころ健康体操(午前)		18	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)
3	月	休館日		19	水	大正琴(午前)、空手道(夜)
4	火	● はいはいランド(14:00-15:00)		20	木	● 活動推進委員会(18:00-19:00) 藤工芸(午前)
		石けん作り(13:00-15:00)		21	金	なかよしランド(10:00-12:00)
		健美操・華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後)				華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
5	水	大正琴(午前)、空手道(夜)		22	土	あみもの(午前午後)、短歌(午前)
6	木	● 藤工芸(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)		23	日	ゆったりヨガ(午前)
7	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)		24	月	休館日
8	土			25	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
9	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)		26	水	茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
		ゆったりヨガ(午前)		27	木	●
10	月	休館日		28	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)
11	火	● 健康講座(13:30-14:30)		29	土	
		たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)		30	日	じろりんフォークライブ(13:00-16:00)
12	水	茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)		31	月	休館日
13	木	● 親子ハワイアンフラ(夜)				
14	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)				
15	土	はじめてのEnglishレッスン♪(10:30-11:30)				
		リーダー育成の集い(13:30-14:30)				

※10月より「パソコン教室」がリニューアル開講しました。  
※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。