

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

**災害に備える
「防災能」を活性化！
9月6日(水) 13:30～15:00**

(明治安田生命保険相互会社)

- ・災害が発生する予兆を知り、「防災能」をストレッチする。
 - ・避難行動の正しい知識を身につける。
- 事前予約不要・自由参加です。



歴史講座

【大阪冬の陣・夏の陣】

9月9日(土) 10:00～11:30

菅原 美文先生(歴史研究家)

関ヶ原合戦で家康が「天下の権」をにぎったというのは、全く誤りです。関ヶ原合戦には徳川本軍は参加していません。従って真に天下人になるのは「大阪冬の陣・夏の陣」後です。

事前予約不要・自由参加です。

手作りパン作り教室

9月13日(水) 10:00～13:00

中村 とも子先生(パン・製菓講師)

- 【定員】 8名
- 【メニュー】 チーズとナッツのパン(ハードタイプ)
- 【申込み】 8/13(日)～9/6(水)
- 【材料費】 300円(予定)
- 【持ち物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル
食器拭き用のふきん

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。

お料理教室

9月29日(金) 10:00～13:00

豊田 麻希先生(姫路地域活動栄養士会)

手軽に楽しくフレイル予防

- 【定員】 12名
- 【メニュー】・キノコとサツマイモ、もち麦の炊き込みご飯
- ・旬の魚アーモンド焼き
- ・大豆入り海藻サラダ
- ・お手軽シュウマイ
- ・かぼちゃポタージュ
- ・フルーツ寒天



- 【材料費】 800円
- 【申込み】 ～9/22(金)
- 【持ち物】 刃物、IP、三角巾、筆記用具
台拭き、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。

リフレッシュヨガ

9月10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。



こどものおへや

えほんとわらべうた♪



9月20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、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



はじめての English レッスン♪

9月16日(土) 10:00~11:00

中山 綾子先生 (元小学校外国語活動指導補助員)

【対象】小学1~3年生 先着15名

【申込み】~9/13(水)

【持ち物】飲み物

「英語を好きになろう!」をテーマに
アクティビティ中心のレッスンをしています。
毎月1回開催。1回完結です。

石けん作り

10月3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】~9/26(火)

【材料費】180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。

姫路市移動児童センター

なかよしランド

9月15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、体操や手遊び、わらべうた等
を行います。シアター「はたらくくるま」
を予定しています。

事前予約不要・自由参加です。

はいはいランド

10月3日(火) 14:00~15:00

首すわりから歩きはじめの乳児と保護者
を対象に、親子ふれあい遊びや、手遊び、
わらべうたなどを行います♪

事前予約不要・自由参加です。

城陽幼稚園

ようちえんで遊ぼうDAY

(園庭開放)

9月26日(火) 10:00~11:30

・予定は変更になることがあります。
事前にホームページでご確認下さい。



日本の将来大丈夫? - 人口減少時代の到来 -

本年4月26日に公表された日本の将来推計人口によれば、50年後の総人口は8,700万人となり、2020年時点の1億2,615万人から3割減少する。65歳以上の高齢者は3,367万人で人口の4割を占める。一方、合計特殊出生率(1人の女性が生涯に産む子供の数)が1.36(現行の人口を維持するには2.07が必要)となる見通しである。

いよいよ日本も人口減少時代に突入し、さらに少子高齢化も進行していく。その結果、労働力の確保、年金、医療等の社会保障制度への影響、自治体の維持等が懸念されている。さて、将来日本はどうなるのでしょうか?

館長 臼杵 亨



| 日 | 曜 | 9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 | 金 | 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜) | 16 土 はじめてのEnglishレッスン♪(10:00-11:00) |
| 2 | 土 | コーラス(夜) | 17 日 短歌(午前) |
| 3 | 日 | 親子茶道教室(9:30-12:00) ころころ健康体操(午前) | 18 月 ころころ健康体操(午前)、コーラス(夜) |
| 4 | 月 | 休館日 | 19 火 休館日 |
| 5 | 火 | ●健美操・華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後) | 20 水 ●たのしいストレッチ・健美操・華道[池坊](午前) |
| 6 | 水 | 防災講座(13:30-15:00) 大正琴(午前)、空手道(夜) | 21 木 箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜) |
| 7 | 木 | ●藤工芸(午前) | 22 水 こどものおへや(10:30-11:30) |
| 8 | 金 | 書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜) | 23 水 大正琴(午前)、空手道(夜) |
| 9 | 土 | 歴史講座(10:00-11:30) | 24 木 ●藤工芸(午前) |
| 10 | 日 | リフレッシュヨガ(10:00-11:30) ゆったりヨガ(午前) | 25 金 書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜) |
| 11 | 月 | 休館日 | 26 土 あみもの(午前・午後) |
| 12 | 火 | ●たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜) | 27 日 ゆったりヨガ(午前) |
| 13 | 水 | 手作りパン教室(10:00-13:00) 茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜) | 28 月 休館日 |
| 14 | 木 | ●親子ハワイアンフラ(夜) | 29 火 ●たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜) |
| 15 | 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) | 30 水 茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜) |
| | | | 28 木 ●親子ハワイアンフラ(夜) |
| | | | 29 金 料理教室(10:00-13:00) |
| | | | 30 土 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。