

城陽 公民館だより

■ 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

秋祭り 10月7日(土)・8日(日)



4年ぶりに城陽校区に「ヨーイヤサー」の掛け声と太鼓の音が戻ってきます。コロナ禍で中止が続いていた「秋祭り」が久しぶりに各町で実施されます。恒例の5町による屋台練りは残念ながら行われませんが、是非各町で実施される秋祭りにご家族ともどもご参加下さい。

リフレッシュヨガ

10月8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 (ジーンズ不可)。
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(20名)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29日(日) 13:30開演 (13:00開場)



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。

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。

はじめての English レッスン♪

10月21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】 ～10/18(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。



健康講座

「介護予防について」

10月12日(木) 13:30～14:30

(山陽地域包括支援センター)
介護予防とは何か?を知るとともに、フレイル(加齢に伴う虚弱状態)予防の食事や将来の住まい方について解説します。
事前予約不要・自由参加です

事前予約不要
自由参加です

姫路市移動児童センター

なかよしランド

10月20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「そうさんの帽子」を予定しています。

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♪

お料理教室(そば打ち)

11月4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】 ・二八そば(そば粉8:小麦粉2)
・そば飯

【材料費】 700円

【申込み】 10/4(水)~10/25(水)

【持ち物】 羽子、17°巾、三角巾、筆記用具
台布、食器拭き用布、ハド、タコ



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6年度 園児募集

【受付】10/2(月)~10/19(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。
- 見学も随時受け付けています。事前に城陽幼稚園(224-0417)までご連絡下さい。

★ようちえんで遊ぼう DAY (園庭開放)

10/17(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。



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。

ハワイアンフラ

第2,3,4 火曜日

19:30~20:30

【講師】竹田 久美子 先生

ハワイアンに曲に合わせ、ゆったり楽しく踊りませんか?
夜のレッスンになりますので、お勤め帰りの方や日中お忙しい方なども参加できます。ハワイアン気分になって心を癒しましょう!まずは、お気軽に見学、体験を。お待ちしております。初心者の方大歓迎です!

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

※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。