No.３５６　令和５年(2023 年)　10 月 25 日発行

城陽 公民館だより 11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

地球温暖化と言われながらも季節の移り変わりを肌で感じる季節となりました。４年ぶりに各町で秋祭りが開催され大いに盛り上がったことと思います。さて、４月に公民館長に就任して半年が経過し、まず感じることは、それぞれ目的は異なるものの、実に多くの方が来館され、まさに地域コミュニティの拠点だということを再認識させられました。今後も地域の皆様に親しまれる公民館づくりに微力ながら取り組んで参りますので、引き続きご支援のほどよろしくお願いします。　　館長　臼杵　亨

リフレッシュヨガ

11月12日(日)10:00～11:30

武木田 恭子先生（ﾖｶﾞ 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）。
小さいお子さんはご遠慮願います。
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。

こどものおへや

えほん と わらべうた♪

11月15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♪

11月11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】～１１/８(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。

ゆずジャム作り

12月2日(土) 13:00～16:00

庭野 ゆかり 先生（野菜ソムリエ）
♪大人気ゆずジャム作りです♪

【 定　員 】15 名
【申 込 み】～11/25(土)
【メニュー】・ゆずジャム（約 400g）
・出来たてゆず茶
・簡単ミルクプリン
～ゆずジャムを添えて～

【材 料 費】1,000 円
【持 ち 物】ﾏｽｸ、ｴﾌﾟﾛﾝ、三角巾、筆記用具
台ﾌｷﾝ、食器拭き用ﾌｷﾝ、ﾊﾝﾄﾞﾀｵﾙ
包丁、ｼﾞｬﾑ瓶（容量 380ml 程度）

- ジャム瓶は煮沸できる耐熱ｶﾞﾗｽ、蓋は金属製の物をご用意下さい。
  ※購入可(200 円・要予約)
- お子様連れでのご参加は要相談です。
- 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

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

11月17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「はらぺこあおむし」を予定しています。

城陽幼稚園　ようちえんで遊ぼう DAY

（園庭開放）

11/28(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。

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みつけ、滑らかな動きを大切にする健康体操です。
年齢層も幅広く、無理なく筋力アップもできますよ。

親子ハワイアンフラ

第2,4 木曜日
17:00～17:50
【講師】竹田　久美子 先生
（4･5歳～小学６年生まで）

フラは心で踊るダンス。曲の意味を理解し、表情豊かに表現します。リズム感はもちろんのこと表現力も身に付きます。
上手に踊ることよりも、お子様と一緒に楽しく踊って、親子の絆や仲間の絆を深めてもらいたいと思っています。※大人だけ、子供だけでの受講も可能です！

空手道

毎週水曜日・第1,3金曜日
*少年部 17:00～18:15
*上級部 18:30～20:30
【講師】武本　幸子 先生

礼儀作法の習得に。護身術や体力づくりに。
子供も女性も大歓迎！
楽しく体を鍛えましょう！
見学いつでもOKです。さあ始めよう！
※少年部は５歳以上が対象となります。

書道（実用語）

第2,4 金曜日
10:00～12:00
【講師】能年 照美 先生

子供の頃から習い事と云えば習字。
日常役立つ表書きから楷書、行書、草書と実用書また調和体（分かり易い漢字、カナ交じり作品）等、身近な生活の中、気楽に喜び、楽しみながらインテリアにもなる小作品を作ってみませんか…。
開催日に見学体験、いつでもお越し下さい。

11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～）

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

※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。