

曾左公民館だより(9月号)



人と人 地域と人をむすぶ 公民館、集い 学び 元気を生み出す 公民館
 令和4年(2022年)8月20日発行《第402号》姫路市立曾左公民館(月曜休館)
 〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
 E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

9月・10月の教養講座・地域講座

どなたでも参加できます (コロナ感染状況により中止の可能性あります)

講座名	講師	テーマ	日時	場所	申し込み
読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	植物図鑑 有川 浩 (幻冬舎文庫)	9月1日(木) 10:00~12:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
圓教寺の歴史	書寫山圓教寺 塔頭 瑞光院 法嗣 藤本祖暢様	書寫山圓教寺の 歴史と文化財 ④ 西国三十三所巡礼と四国遍路③	9月10日(土) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
健康教室	書写・林田地域包括 支援センター様	高齢者 交通安全教室 & 脳トレ体操	9月16日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
男の料理教室	文化講座 料理教室 講師 細岡恵子先生	残暑を乗り越えよう! スタミナ料理 エプロン 三角巾 タオル 持参	9月20日(火) 10:00~12:00	2階 調理室	申し込み要 9月15日迄 公民館へ 材料費500円
ギター弾き語り コンサート	兵庫県立大学 ギター弾き語り 同好会の皆さん	地域と県立大生の交流 ギター弾き語り コンサート 詳細は裏面ご参照	9月25日(日) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
懐かしの歌で リフレッシュ & 脳トレ	日本音楽療法学会 認定音楽療法士 井垣美奈先生	音楽のチカラを活用して 健康増進を図りましょう! 詳細は裏面ご参照	9月28日(水) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます

読書教室	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生	静子の日常 井上 荒野 (中公文庫)	10月6日(木) 10:00~12:00	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
圓教寺の歴史	書寫山圓教寺 塔頭 十地院住職 吉田靖順様	書寫山圓教寺の 歴史と文化財 ⑤ 建造物や仏像から圓教寺の歴史を知る	10月8日(土) 13:30~15:00	2階 会議室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
健康教室	前 安室公民館長 元看護師長 花田明美様	健康教室 公民館の保健室 認知症予防教室① 初期症状のうちに徹底的に戦おう!	10月21日(金) 10:00~11:30	1階 和室	申し込み不要 どなたでも 参加できます
スマホ教室	NTTドコモ辻井店 アドバイザー 内藤様	①インターネットの取り方・使い方 ②アプリの取り方・使い方 スマホの使い方を知り、もっと便利に! 詳細は裏面ご参照	10月25日(火) 13:30~15:00	2階 会議室	申込み必要 9月30日(金) までに公民館へ 先着20人
ノルディック・ポール ウォーキング講座	ノルディック愛好会 あしなが書写 水野愛子様	ノルディック・ポール ウォーキングを楽しもう! ポールウォーク方法&体験ウォーキング	10月26日(水) 10:00~11:30	2階会議室 と周辺地域	申込み必要 10月20日(木) まで 公民館へ

9月の社会福祉協議会 行事のご案内

(コロナ感染状況により中止の可能性あります)

ふれあい給食 新規参加希望の方は 地域の民生委員へ	9月26日(月) 11:30~13:30 曾左公民館2階	あんぱんまん広場 ミニ運動会 体を動かし楽しく遊びましょう!	9月24日(土) 10:00~12:00 曾左幼稚園 遊戯室
ふれあいサロン 100円で超豪華 トースト・バナナヨーグルト ゆで卵・飲物	9月18日(日) 9:30~11:30 曾左公民館2階	なかよしランド おもちゃで自由遊び、体操、童歌遊び 「くいしんぼうゴリラ」のシアター	9月6日(火) 10:00~11:15 曾左公民館1階 次回 10月4日

トピックス

健康教室 お口のケアについて

7月15日(金)健康教室で、津田歯科の訪問歯科衛生士 大山さんに「口腔ケア」の講義をしていただきました。健康寿命を延ばすには ①適度な運動 ②バランス良い食事(野菜1日を350gと筋肉を作るたんぱく質…肉・魚・大豆を食べる) 平均寿命80歳まで自分の歯を20本残す「8020運動」は健康寿命の延伸にも貢献するそうです。歯垢1g中には1000億個の細菌がいて、これは直腸・肛門について多い。歯周病菌は腫れた歯内から容易に血管内に侵入し全身に回り菌血症で死に至ることもあるそうです。また、虫歯・歯周病は感染症で、人から人に移るため親の箸で子どもに食べさせない。歯が1本抜けると歯は空間を埋めようと大移動し体幹がずれて転倒リスクが2.5倍になる。など…、噛めるお口の維持がいつまでも元気でいる秘訣! だそうです。

3B体操 無料体験会のご案内

『3B体操教室』を当館の文化講座に開設することを目指し、無料体験会を開催しますので、ご希望の方はご参加ください。
日時: 9月6日(火)、20日(火) 15時~
場所: 曾左公民館 1階 和室
動きやすい服装で飲物持参ください



3B体操とは…ボール・ベル・ペルターを使い、音楽にあわせて楽しくリズムカルにからだを動かす体操

夏休み子ども教室を開催しました



夏休み恒例の子ども教室『工作教室』ではムクドリ用の巣箱を作りました。『フラワーアート教室』では3種類の“ジブリの世界”、『ツールペイント教室』ではブックエンドに絵付け、各自とも個性あふれる作品に仕上がりました。『親子料理教室』では“きなこバナナマフィン”や“キウイフルーツのケーキ”などを作りました。夏休みの宿題やよい思い出作りができたと思います。



工作



フラワー



ペイント



料理

男の料理教室

9月・10月の講座案内

懐かしの歌でリフレッシュ&脳トレ!

メニュー: 残暑を乗り切ろう、スタミナ料理!

日時: 9月20日(火) 10:00~12:00

講師: 細岡 恵子 先生



男も料理で人生もっと楽しく!
閑有る ご貴兄
是非ともご参加ください

申込み要 9月15日迄に公民館へ
材料費500円当日徴収



懐かしい歌で楽しく介護予防できます

日時: 9月28日(水) 13:30~15:00

場所: 曾左公民館 2階 会議室

講師: 井垣 美奈 先生

(日本音楽療法学会認定 音楽療法士)

とにかく楽しいです!元気がでます!
季節の童謡や昭和の名曲を楽しみ、曲に合わせて身体を動かし脳を刺激、若返りを目指します。ストレス解消できますよ!



ギター弾き語りコンサート

兵庫県立大弾き語り同好会の皆さんを招き、地域の皆さんと一緒に音楽を楽しみましょう!

日時: 9月25日(日) 13:30 ~ 15:00

場所: 曾左公民館 2階 会議室

彼らが普段は歌っていないような『昭和の楽曲』もおり交ぜた「渾身のギター弾き語りコンサート」です。ぜひ、ご来場ください。

(2020年9月22日以来 2年ぶりの登場です)



2020年開催時の写真

スマホ教室

スマホの使い方を学んでもっと便利な暮らしを送りませんか!

日時: 10月25日(火) 13:30 ~ 15:00

場所: 曾左公民館 2階 会議室

内容: ①インターネットの
取り方・使い方
②アプリの取り方・使い方



申込み要 先着20名様 9月30日迄に曾左公民館へ

曾左7月の風物詩 東坂マルシェが開催されました

スサナル実行委員会 主催

7月24日(日)東坂八王子神社にて 東坂在住の若い人達が企画し、それに賛同した多くの方が協力されて『東坂マルシェ』が開催されました。約20店の出店やライブコンサート、展覧会が催され、約300人もの来場で大盛況でした。若い世代が地域の親睦と活性化を図るために率先行動されたことは大変素晴らしいと感じました。



スサナル君



地域行事のお知らせ

書写中央公園清掃

9月11日(日) 9時~
(雨天時 翌週)

ボランティアの方
ぜひご参加
ください

書写中央公園愛護会

