

船津公民館だより

11月号(第380号)

令和6年10月23日発行

姫路市立船津公民館

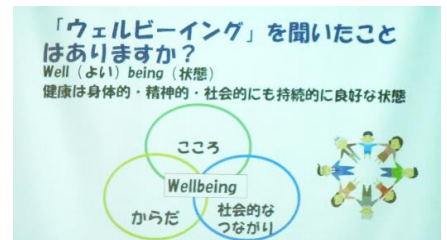
姫路市船津町3288番地 TEL/FAX. 079-232-8116



高齢者健康教室

10月8日(火)、ふれあいの郷養護老人ホームの出前講座が開催されました。講座の前半が、中央保健センター北分室の中山 可愛 保健師による『ウェルビーイングを目指した健康づくり～健康寿命を延ばすには～』、後半がふれあいの郷養護老人ホームの永田 照世 支援員による『フレイル予防の取り組み』についての講演がありました。人生100年時代と言われて久しいですが、身体的・精神的・社会的に健康に暮らしていくこと、フレイルを予防して健康寿命を延ばしていくことが重要です。

フレイル予防3か条(①体重減少に要注意、②しっかりかめるお口をつくる、③1日3回3つの皿をそろえて食べる“配食サービスの活用、10の食品”)やフレイル予防3本柱(①栄養、②身体活動・運動、③社会参加)など、フレイル予防については周知されてきていますが、今、出来ることから始められてはいかがでしょうか。



9月25日(水) 健康歌声サロン



10月6日(日) 目指せ!! 「パティシエ①」

レシピを教えていただき、ウインナーパンの出来上がり😊
香ばしい香りと焼きたてのパンの美味しさに感激♪



10月9日(水) 楽笑かふえ



ふなつ俳句のひろば9月号

- 秋雲を追いかけてゆく車窓かな
- 夕管やうれしいため息もありて
- 首筋を撫づる夜風の秋めきぬ
- 敬老日何かいい事ある予感
- 亡き母は百才となり秋彼岸
- 盲目の愛犬を抱く星月夜

健司

明美

つよし

昭恵

宗理

紀子



11月公民館講座の予定



目指せ!!「パティシエ②」

(子どもの居場所づくり事業)

日時 11月3日(日) 13:00~15:00
 場所 ふれあいの館 2階調理教室
 内容 スイートポテトを作ります。
 対象 小学生~中学生
 定員 低学年児童は、保護者同席をお願いします。
 持ち物 児童・生徒・保護者を含め、先着12名
 材料費200円、エプロン、三角巾
 布巾、筆記用具、マスク着用、飲み物



船津小学校への出前講座

1. 船津校区史跡探訪

日時 11月8日(金) 午前中
 対象 小学6年生
 講師 郷土史研究家 西村 弘明 様



2. 版画にチャレンジ

日時 11月22日(金) 午前中
 対象 小学5年生
 講師 版画家 岩田 健三郎 先生



① 未就学(5歳児)・小学1年生の英会話

② 小学2年生の英会話

日時 11月9日(土)
 ① 10:00~11:00
 ② 11:00~12:00
 場所 ふれあいの館 2階会議室
 定員 各10名
 持ち物 飲み物、汗拭きタオル



こども物作り体験教室Part②

(子どもの居場所づくり事業)

日時 11月9日(土) 14:00~15:30
 対象 小学生~中学生 (小学生低学年の児童は、保護者同席をお願いします。)
 内容 食品サンプルを作ります
 持ち物 材料費500円、マスク着用
 ※ 11月2日(土) までに申し込み願います。

銀の馬車道歴史研究講座

日時 ①11月13日(水) 13:30~15:30 ②11月27日(水) 13:30~15:30
 場所 ふれあいの館 談話室

「楽笑かふえ」(ネバーランド福祉会と共催)

日時 11月13日(水) 14:00~15:30
 場所 ふれあいの館 2階会議室
 内容 カフェタイム、交流・情報交換等
 ミニ講和：高齢者にやさしい食事
 参加費 200円

星の子教室(姫路市移動児童センター)

日時 11月27日(水) 14:00~15:15
 対象 0歳児(首すわり)から就学前までの子どもと保護者さま
 内容 おもちゃでの自由遊び、「はらぺこあおむし」のシアター等を予定しています。

《自力整体教室》好評に付き、次の日時で追加開催いたします。(開催の曜日が変更になっています)

日時 ①11月27日(水) 10:00~11:00 ②12月18日(水) 10:00~11:00
 定員 先着15名(11月・12月開催月の1日から受付開始) 参加費 無料
 ※ ヨガマット・飲み物を持参願います。動きやすい服装でお越し下さい。



12月公民館講座の予定



12月 1日(日) 13:30~15:30	目指せ!!「パティシエ」③
12月 7日(土) 10:00~11:30	しめ縄づくり
12月11日(水) 午前中	粘土教室(船津こども園へ出前講座)
// 13:30~15:30	銀の馬車道歴史研究講座
// 14:00~15:30	楽笑かふえ(ネバーランド福祉会と共催)
12月13日(金) 午前中	版画教室(船津小学校へ出前講座)
12月15日(日) 14:00~15:30	クリスマス☆フェス
12月18日(水) 10:00~11:00	自力整体教室
// 14:00~15:15	星の子教室(姫路市移動児童センター)
12月21日(土) 10:00~11:00	未就学児童(5歳児)・小学1年生の英会話
11:00~12:00	小学2年生の英会話

