

# 城北公民館だより



<北斗254号>

令和6年  
10月18日発行  
姫路市立城北公民館  
Tel/Fax 289-1539

## 11月の講座案内

### 地域講座

#### 「源氏物語の結婚」

講師:菅原美文先生(城郭・歴史研究家)

11月1日(金)

午後1時30分~3時00分

- ◆場所:2階会議室
- ◆無料
- ◆申込不要



### 地域講座

#### 「旬の料理教室」

講師:細岡恵子先生(料理研究家)

すぐに活かせる献立を作りませんか。

11月1日(金)

午前10時00分~12時00分

- ◆場所:2階調理室
- ◆費用:700円
- ◆持物:マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん
- ◆定員:10名(☎079-289-1539 先着順)
- ◆申込〆切:10月29日(火)



### 教養講座

#### 「ヨガ&コアチューニング」

講師:有方由美子講師

11月9日(土)

午後2時~3時30分

- ◆場所:2階会議室
- ◆持ち物:タオル 飲み物 動きやすい服装
- ◆無料
- ◆定員:10名(☎079-289-1539 先着順)
- ◆申込〆切 11月6日(水)



### 地域講座

#### 館外研修

#### 「国史跡・赤穂城見学」

講師:中川秀昭先生(元城郭センター所長)

11月22日(金)

午前12時~5時

- ◆場所 赤穂城 大石神社
- ◆集合場所 城北公民館集合
- ◆費用:2,000円
- ◆定員:20名(☎079-289-1539 先着順)
- ◆申込〆切:11月19日(火)
- ◆持ち物:タオル 飲み物 動きやすい服装



### 教養講座

#### 懐かしの歌で

#### リフレッシュと脳トシ

講師 日本音楽療法学会 認定音楽療法士

井垣美奈氏

11月29日(金)

午後1時30分~3時

- ◆場所:2階会議室
- ◆無料
- ◆申込不要



### 12月の講座

- ◆6日(金)  
「男の料理教室」 細岡恵子講師
- ◆7日(土)  
「ヨガ・コアチューニング」  
有方由美子講師
- ◆24日(火)  
「男性介護者の集い」  
増位・広峰地域包括支援センター

# 11月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	金	「源氏物語の結婚」菅原美文講師 「旬の料理教室」細岡恵子講師	16	土	合唱
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	パソコン 華道
5	火	パソコン 華道	20	水	絵手紙B 日本画 俳句 箏曲・三絃
6	水	日本画 俳句 箏曲・三絃	21	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
7	木	3B体操 いきいき百歳体操	22	金	館外研修「国史跡・赤穂城見学」詩吟
8	金	詩吟	23	土	子ども茶道
9	土	子ども茶道 茶道（立礼）「ヨガ&コアチューニング」有方由美子講師	24	日	男性介護者の集い
10	日		25	月	
11	月		26	火	食彩細工 書道（子供）
12	火	食彩細工 書道（子供） 古典の会	27	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道（座礼）
13	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道（座礼）	28	木	いきいき百歳体操 書道
14	木	いきいき百歳体操 書道	29	金	「音楽療法&リトミック」井垣奈美講師
15	金	パンの会	30	土	合唱 茶道（立礼）

## 貸館事業 から

ふれあい手芸井戸端



城北公民館文化講座 いつからでも、ご参加下さい。

詳しくは、公民館へお問い合わせ下さい。 また、お気軽にご見学にお越し下さい。

箏曲・三絃	民謡	三味線	俳句	華道
成人書道	子供書道	詩吟	子どものお茶	3B健康体操
合唱	絵手紙 A	絵手紙 B	茶道(座礼式)	茶道(立礼式)
パソコン	日本画	食彩細工		

受講料 1回につき 500円