

城北公民館だより



<北斗 265 号>

令和 7 年
9 月 20 日 発行
姫路市立城北公民館
Tel/Fax 289-1539

10 月の講座案内

地域講座

男の料理教室

講師:細岡恵子氏(料理研究家)



10 月 3 日(金)

午前 10 時~12 時

- ◆ 2 階調理室
- ◆ 定員 10 名(先着順)
- ◆ 持ち物:マスク、エプロン、三角巾、タオル
ふきん 2 枚
- ◆ 費用:700 円

歴史教室

「人口と米で姫路と日本の歴史をとらえ直す」

講師 岡坂直巳氏(元公立小学校長)

10 月 17 日(金)

午後 1 時 30 分~3 時

- ◆ 2 階会議室
- ◆ 無料 ◆ 申込不要

子ども居場所づくり事業

子どもの料理教室

講師:細岡恵子氏(料理研究家)



10 月 18 日(土)

午前 10 時~12 時

- いろいろなメニューを作りながら、「食べることの楽しさ・大切さ・感謝の気持ち」などを学びます。
- ◆ 2 階調理室
 - ◆ 定員 10 名(先着順)
 - ◆ 持ち物:マスク、エプロン、三角巾、タオル、
ふきん 2 枚、上靴
 - ◆ 費用:700 円

ヨガ&コアチューニング

講師:有方由美子(ヨガインストラクター)

10 月 18 日(土)

午後 2 時~3 時 30 分

コアチューニングとは、呼吸に合わせて身体を動かすことによって体の芯がしっかり使えるようになる体操です。リラックス効果と免疫力もあがります。



- ◆ 2 階会議室
- ◆ 定員 10 名(先着順)
- ◆ 持ち物:バスタオル(ヨガマット) 飲み物
汗拭きタオル
- ◆ 無料

地域講座

「常民学その② 庶民の知恵」

講師 難波正司氏(常民学会代表)

10 月 24 日(金)

午後 1 時 30 分~3 時

月や長寿の異名や庶民の隠語などを知ると昔の庶民の知恵が見えてきます。播州弁も学びましょう。

月・祝年の異名など

- ◆ 2 階会議室
- ◆ 無料
- ◆ 申込不要

モノの教え方・大安と仏滅

地域講座

介護者のつどい



こんな思い、
自分だけなのかな?

講師:増位・広嶺地域包括支援センター

10 月 28 日(火)

午後 1 時 30 分~3 時

- ◆ 1 階和室 ◆ 無料 ◆ 申込不要

10月の活動予定

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水	俳句 箏曲・三絃	16	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
2	木	3B体操 いきいき百歳体操	17	金	歴史教室「人口と米で姫路と日本の歴史をとらえ直す」(岡坂直巳講師) パンの会
3	金	「男の料理教室」(細岡恵子講師)	18	土	合唱 子ども料理教室(細岡恵子講師) 「ヨガ&コアチューニング」(有方由美子講師)
4	土		19	日	押絵 42 会
5	日		20	月	
6	月		21	火	パソコン 華道 和音
7	火	パソコン 華道	22	水	絵手紙 A 茶道(座礼)
8	水	絵手紙 A 民謡・三味線 茶道(座礼)	23	木	いきいき百歳体操 書道
9	木	いきいき百歳体操 書道	24	金	歴史教室「常民学② 庶民の知恵」(難波正司講師) 詩吟 リーダー育成会②
10	金	詩吟	25	土	子供茶道 茶道(立礼)
11	土	子供茶道 茶道(立礼)	26	日	
12	日	民謡・三味線	27	月	
13	月		28	火	食彩細工 書道(子供) 介護者のつどい (増位・広嶺地域包括支援センター)
14	火	食彩細工 書道(子供) 古典の会	29	水	民謡・三味線
15	水	絵手紙B 俳句 箏曲・三絃	30	木	3B体操
			31	金	

11月の講座

「トライやるウィーク」(広嶺中学校)

10月7日(火)～10日(金)

城北公民館に広嶺中の生徒がやってきます。花壇の整備や図書の整理作業、そして各種講座(パソコン、華道、絵手紙、民謡・三味線、茶道、体操、書道など)を見学・体験します。また、声をかけてあげてください。



- ◆ 7日(金)
「季節の旬の料理教室」
細岡恵子氏
- ◆ 7日(金)
「音楽療法教室」
原田美代子氏
- ◆ 8日(土)
「なかよしランド」
姫路市移動児童センター
- ◆ 8日(土)
「ヨガ&コアチューニング」
有方由美子氏
- ◆ 25日(火)
「介護者のつどい」
増位・広嶺地域包括支援センター
- ◆ 28日(金)
「播磨の偉人・河野鉄兜」
岡坂直巳氏