

城北公民館だより



<北斗 266 号>

令和 7 年
10 月 25 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 「季節の旬の料理教室」

講師: 細岡恵子氏(料理研究家)

11月7日(金)

10:00~12:00

身近で旬の食材を使い、ご家庭でもすぐに活かせる献立を先生と一緒に作りませんか。



- ◆ 2階調理室
- ◆ 定員 8 名(先着順) ◆ 費用: 700 円
- ◆ マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん持参
- ◆ 申込〆切 11 月 5 日(水)

地域講座 「なかよしランド」

姫路市移動児童センター

11月8日(土)

10:00~11:30

首すわりから小学校に入学するまでのお子さんが対象です。おもちゃでの自由遊び、手遊びやわらべ歌遊びなど。

- ◆ 2階会議室 ◆ 無料
- ◆ 定員 15 名(先着順)

教養講座 「音楽療法」 「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」

講師: 原田美代子氏(音楽療法士)

11月7日(金)

13:30~15:00



懐かしい歌とその時代を思い浮かべながら…。先生のテンポのいい楽しいお話と「脳トレ」に乗せられてあっという間に時間が経ってしまいます。楽しい時間をぜひ一緒に。

- ◆ 2 階会議室 ◆ 無料 ◆ 申込不要

地域講座 介護者のつどい 「ケアラズカフェ 城北公民館」

講師: 増位・広嶺地域包括支援センター

11月25日(火)

13:30~15:00



現在、ご家族の介護をしておられる方や以前、ご家族の介護をしておられた方のリフレッシュや情報交換できる居場所

- ◆ 1 階研修室 ◆ 無料 ◆ 申込不要

* 初めての方も是非お気軽にご参加下さい。

教養講座

「ヨガ&コアチューニング」

講師: 有方由美子氏(ヨガインストラクター)

11月8日(土)

14:00~15:30

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 ◆ 無料
- ◆ 定員 10 名(先着順)
- ◆ 持ち物: バスタオル(ヨガマット)、飲み物、タオル



地域講座 「歴史教室」

「播磨の偉人・河野鉄兜」

講師: 岡坂直巳氏(元公立小学校校長)

11月28日(金)

13:30~15:00

人々を魅了した漢詩人にして

偉大な教育家の河野鉄兜に迫る。

- ◆ 2階会議室
- ◆ 無料
- ◆ 申込不要

11月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	土	合唱	16	日	押絵 42 会
2	日		17	月	
3	月		18	火	パソコン 華道 和音
4	火	パソコン 華道	19	水	日本画 絵手紙 B 俳句 箏曲・三絃
5	水	日本画 俳句 箏曲・三絃	20	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
6	木	3B 体操 いきいき百歳体操	21	金	パンの会
7	金	「季節の料理教室」(細岡恵子講師) 「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」 (原田美代子講師)	22	土	
8	土	「なかよしランド」姫路市移動児童センター 子ども茶道 「ヨガ&コアチューニング」 (有方由美子講師) 茶道(立礼)	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	食彩細工 子ども書道「介護者のつどい」(増位・広嶺校区地域包括支援センター)
11	火	食彩細工 子ども書道 古典の会	26	水	絵手紙 A 民謡・三味線 茶道(座礼)
12	水	絵手紙 A 民謡・三味線 茶道(座礼)	27	木	いきいき百歳体操 書道
13	木	いきいき百歳体操 書道	28	金	歴史教室「播磨の偉人・河野鉄兜」(岡坂直巳講師) 詩吟
14	金	詩吟	29	土	合唱
15	土	合唱	30	日	

「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した。花壇の整備や各種講座(華道、絵手紙、書道、茶道など)を体験しました。



絵手紙



華道



書道



茶道



花壇の整備

どれも真剣に取り組めました。

12月の講座

5日(金) 「男の料理教室」
細岡恵子氏

6日(土) ヨガ&コアチューニング
有方由美子氏

19(金) 歴史教室 岡坂直巳氏
「姫路の地名と都道府県名の不思議」

20日(土) 「わんぱくランド」
姫路市移動児童センター

23日(火) 「介護者の集い」
地域包括支援センター