

城北公民館だより



〈北斗267号〉

令和1年1月15日発行
姫路市立城北公民館
Tel/Fax 289-1539

12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)



12月5日(金)

午前10時~12時

- ◆2階調理室
- ◆定員10名(抽選順)
- ◆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

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)

12月13日(土)

午前10時~12時

「季節の料理・クリスマス」

いろいろなメニューを作りながら、「食べることの楽しさ・大きさ・感謝の気持ち」などを学びます。

- ◆2階調理室
- ◆定員10名(抽選順)
- ◆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

地域講座

「わんぱくランド」

講師 姫路市移動児童センター

12月20日(土)

午後2時00分~3時30分

レクリエーションゲームや科学工作「フィルムケースでつくる宇宙ごま」を予定

- ◆2階会議室
- ◆無料
- ◆わんぱくランド申込書(小学校配布予定)

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)

12月6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と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(抽選順)

- ◆持ち物:バスタオル(ヨガマット) 飲み物
汗拭きタオル

- ◆無料

歴史教室

「姫路の地名と都道府県名の不思議」

講師 岡坂直巳氏(元公立小学校長)

12月19日(金)

午後1時30分~3時

- ◆2階会議室

- ◆無料
- ◆申込不要

地域講座

介護者のつどい

「ケアラーズカフェ 城北公民館」

講師:増位・広嶺地域包括支援センター



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

12月23日(火)

午後1時30分~3時

- ◆1階和室
- ◆無料
- ◆申込不要

12月の活動予定

| 日 | 曜 | 行 事 | 日 | 曜 | 行 事 |
|----|---|-----------------------------------|----|---|---------------------------------------|
| 1 | 月 | | 16 | 火 | パソコン 和音 |
| 2 | 火 | パソコン 華道 | 17 | 水 | 絵手紙B 日本画 俳句 箏曲・三絃 |
| 3 | 水 | 日本画 俳句 箏曲・三絃 | 18 | 木 | ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操 |
| 4 | 木 | 3B 体操 いきいき百歳体操 | 19 | 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) |
| 5 | 金 | 「男の料理教室」(細岡恵子講師) | 20 | 土 | 合唱 「わんぱくランド」移動児童センター 古典の会 |
| 6 | 土 | 合唱 「ヨガ＆コアチューニング」(有方由美子講師) | 21 | 日 | 押絵 42会 |
| 7 | 日 | | 22 | 月 | |
| 8 | 月 | | 23 | 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) |
| 9 | 火 | 食彩細工 書道(子供) | 24 | 水 | 絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼) |
| 10 | 水 | 絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼) | 25 | 木 | いきいき百歳体操 書道 |
| 11 | 木 | いきいき百歳体操 書道 | 26 | 金 | 冬のおはなし会(城北子ども文庫ボランティアのみなさん) 詩吟 |
| 12 | 金 | パンの会 詩吟 | 27 | 土 | 華道 |
| 13 | 土 | 子供茶道 茶道(立礼) 「子どもの料理教室」(細岡恵子講師) | 28 | 日 | |
| 14 | 日 | | 29 | 月 | |
| 15 | 月 | | 30 | 火 | |
| | | | 31 | 水 | |

「冬のおはなし会」

12月26日(金)

午前10時30分～11時30分

講師 城北子ども文庫ボランティアのみなさん

◆場所：1階 研修室

◆無料

◆申し込み不要



1月の講座

◆ 9日(金)
「季節の旬の料理教室」
細岡恵子氏

◆ 17日(土)
「子ども料理教室」
細岡恵子氏

◆ 27日(火)
介護者のつどい
増位・広嶺地域包括支援センター

◆ 31日(土)
「なかよしランド」
姫路市移動児童センター