

城北公民館だより



<北斗 276 号>

令和 8 年
8 月 21 日 発行
姫路市立城北公民館
Tel/Fax 289-1539

9 月の講座案内

地域講座

「旬の季節の料理教室」

講師：細岡恵子氏(料理研究家)

9月4日(金)

午前10時～12時



- ◆2階調理室 ◆定員 10 名(※先着順)
- ◆マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん
- ◆費用:800 円

「わんぱくランド」

講師：姫路市移動児童センター

9月5日(土)

午後2時～3時30分

いつもとちょっと違った、お話の世界です。
ストーリーテリングなど物語の世界を楽しみましょう。

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

歴史教室

「北政所と淀殿」

講師：中川秀昭氏

9月11日(金)

午後1時30分～3時

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

教養講座

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)

9月12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) ◆無料
- ◆持ち物:バスタオル(ヨガマット) 飲み物 汗拭きタオル



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)

9月18日(金)午後1時30分～3時

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」です。

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

「子ども料理教室」

講師：細岡恵子氏(料理研究家)

9月19日(土)午前10時～12時

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

- ◆2階調理室 ◆費用:800 円 ◆定員 10 名
- ◆持ち物:マスク・三角巾・エプロン・布巾2枚 上靴・水筒

※申込受付は9月1日(火)10時から

韓国語教室

「初心に戻ろう ハングルの読み方」

講師：ユン ジョンビン氏

9月19日(土)午後1時30分～3時

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

歴史教室

「縄文時代の暮らしぶり」

講師：難波正司氏

9月25日(金)午後1時30分～3時

縄文時代の人々は何を食べ、何を信仰しながらどのような暮らしぶりをしていたか。

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

地域講座



こんな思い、
自分だけなのか

「介護者のつとめ」

講師：増位・広嶺地域包括支援センター

9月29日(火)午後1時30分～3時

- ◆1階研修室 ◆無料 ◆申込不要

9月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	火	白百合の会 華道 古典の会	16	水	絵手紙B 日本画 俳句 箏曲・三絃
2	水	日本画 俳句 箏曲・三絃	17	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
3	木	いきいき百歳体操	18	金	「音楽療法」(原田美代子氏)
4	金	「旬の料理教室」(細岡恵子氏) 3B体操	19	土	合唱 「子ども料理教室」(細岡恵子氏) 韓国語教室(ユン ジョンビン氏)
5	土	合唱 「わんぱくランド」	20	日	
6	日	押絵 42 会	21	月	
7	月		22	火	食彩細工 子どもの書道
8	火	食彩細工 子どもの書道	23	水	民謡・三味線 茶道(座礼)
9	水	絵手紙 A 民謡・三味線 茶道(座礼)	24	木	いきいき百歳体操 書道
10	木	いきいき百歳体操 書道	25	金	歴史教室「縄文時代の暮らしぶり」(難波正司氏) 詩吟
11	金	パンの会 歴史教室「北政所と淀殿」中川秀昭氏) 詩吟	26	土	子供茶道 茶道(立礼)
12	土	子供茶道 「ヨガ&コアチューニング」(有方由美子氏) 茶道(立礼)	27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	介護者のつどい(増位・広嶺地域包括支援センター)
15	火	白百合の会 華道 和音	30	水	絵手紙 A

10月の講座

夏休みの子ども教室より



子ども料理教室



お菓子作り教室



工作教室



電気工作教室

- ◆ 2日(金)
「男性の料理教室」 細岡恵子講師
「スマホ教室」 高齢者支援課
- ◆ 9日(金)
「音楽療法」 原田美代子講師
- ◆ 17日(土)
「子どもの料理教室」 細川恵子講師
「ヨガ&コアチューニング」 有方由美子講師
- ◆ 23日(金)
「歴史教室」 富士本健講師
- ◆ 24日(土)
「韓国語教室」ユン ジョンビン講師
- ◆ 27日(火)
「介護者のつどい」
増位・広嶺地域包括支援センター
- ◆ 29日(木)
「なかよしランド」
- ◆ 30日(金)
「歴史教室」 難波正司講師