

城北公民館だより



<北斗 277 号>

令和 8 年
9 月 19 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

「男性の料理教室」

講師:細岡恵子氏(料理研究家)

10月2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

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)

10月9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

歴史教室

「アジア・太平洋戦争」講師:富士本健氏

10月23日(金)午後1時30分~3時

- 無謀・絶望の戦争はここに極まれり—
- ◆2階会議室 ◆無料 ◆申込不要

韓国語教室

「初心に戻ろう ハングルの読み方II」

講師:ユン ジョンビン氏

10月24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

「弥生時代の暮らしぶり」

講師:難波正司氏

10月30日(金)午後1時30分~3時

- 弥生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

シニアスマホ教室

「LINE・インターネットなどお困りのことが
ありましたら相談してください」

講師:高齢者支援課 デジタルデバイス担当

10月2日(金)午後1時30分~3時

- ◆2階会議室 ◆無料 ◆定員 15 名(※先着順)

地域講座

「子どもの料理教室」

講師:細岡恵子氏(料理研究家)

10月17日(土)午前10時~12時

- ◆2階会議室 ◆定員:10名 ◆800円
- ◆持ち物:マスク・三角巾・エプロン・布巾2枚・
上靴 低学年の子供さんで心配な方は保護者同伴で
- *申込受付は、10月1日(木)10時から

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)

10月17日(土)午後2時~3時30分

- ◆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

地域講座

こんな思い、

介護者のつとめ 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27日(火)午後1時30分~3時

- ◆場所 1 階研修室 ◆無料 申込不要

なかよしランド

幼児と保護者対象

「おもちゃでの自由遊び、手遊びやわらべ歌遊び」
シアター「そうさんのぼうし」

主宰:姫路市移動児童センター

10月29日(木)午後2時~3時30分

- ◆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
- ◆公民館2階会議室 ◆無料 ◆申込不要
- ◆持ち物:タオル 飲み物 動きやすい服装

10月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	木	3B 体操	16	金	パンの会
2	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)	17	土	合唱 「子どもの料理教室」(細岡恵子講師) 「ヨガ&コアチューニング」(有方由美子講師)
3	土	合唱	18	日	押絵 42 会
4	日		19	月	
5	月		20	火	白百合の会 華道 和音
6	火	白百合の会 華道 古典の会	21	水	絵手紙B 俳句 箏曲・三絃
7	水	日本画 俳句 箏曲・三絃	22	木	いきいき百歳体操 書道
8	木	いきいき百歳体操 書道	23	金	「歴史教室」(富士本健講師) 詩吟
9	金	「音楽療法&リトミック」(原田美代子講師) 詩吟	24	土	「韓国語教室」(ユン ジョンシヒ講師) 子供茶道 茶道(立礼)
10	土	子供茶道 茶道(立礼)	25	日	民謡・三味線
11	日		26	月	
12	月		27	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)
13	火	食彩細工 書道(子供)	28	水	絵手紙 A 茶道(座礼)
14	水	絵手紙 A 民謡・三味線 茶道(座礼)	29	木	3B 体操 「なかよしランド」(姫路市移動児童センター)
15	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操	30	金	「歴史教室」(難波正司講師)
			31	土	



11月の講座

- ◆ 4日(水)
「旬の料理教室」 細岡恵子講師
- ◆ 6日(金)
「歴史教室」(館外) 中川秀昭講師
- ◆ 7日(土)
「ヨガ&コアチューニング」
有方由美子講師
- ◆ 21日(土)
「子どもの料理教室」 細岡恵子講師
- ◆ 24日(火)
介護者のつどい
増位・広嶺地域包括支援センター
- ◆ 27日(金)
「教養講座」
「心豊かにさいごまで私らしく暮らす
ために～『人生会議』をはじめよう～」
増位・広嶺地域包括支援センター

館外研修

「豊臣秀長ゆかりの竹田城見学」

講師:中川秀昭先生(元城郭センター所長)

11月6日(金) 午後 12 時～5 時

◆場所 竹田城 ◆集合場所 城北公民館集合

◆費用:3,000 円 ◆申込〆切:11 月3日(火)

◆定員:20 名 (☎079-289-1539 先着順)

◆持ち物:タオル 飲み物 動きやすい服装

* 申込受付は、10月6日(火) 10時から