城　北　公　民　館　だ　よ　り



〈北斗 278 号〉

令　和　8　年
１０　月　１７　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



「旬の季節の料理教室」
講師:細岡恵子氏（料理研究家）

１１月４日（水）
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

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）

11月7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



「子ども料理教室」

講師：細岡恵子氏(料理研究家)

１１月２１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１１月１日(日)１０時から

地域講座

ケアラーズカフェ
「介護者のつどい」
講師：　増位・広嶺地域包括支援センター

１１月２４日（火）
午後１時３０分～３時

普段の介護の話や悩みやストレスなど、介護に対する思いを是非お聞かせください。
初めての方もお気軽にご参加ください。

◆1 階研修室
◆無料　◆申込不要



こんな思い、
自分だけなのか

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～

１１月２７日（金）
午後１時３０分～３時
講師：姫路市在宅医療・介護連携支援センター職員

「人生会議」という言葉を知っていますか？医療や介護が必要な状態になったときや、自分自身のことを決めることが難しくなったとき、どのようにしたらさいごまで自分らしくいられるでしょうか？ご家族やあなたの大切な人、信頼してる人、あるいは介護・医療の関係者などと話し合う機会を作つくり、あなたの思いの共有を始めてみませんか？

◆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	日		16	月	
2	月		17	火	白百合の会　華道　和音
3	火	白百合の会　華道　古典の会	18	水	絵手紙Ｂ　日本画　俳句　和音
4	水	**「旬の料理教室」(細岡恵子氏)** 日本画　俳句　箏曲・三絃	19	木	ふれあい手芸井戸端　いきいき百歳体操
5	木	いきいき百歳体操	20	金	パンの会
6	金	3B 体操	21	土	合唱　**「子ども料理教室」(細岡恵子氏)**
7	土	**「ヨガ＆コアチューニング」(有方由美子氏)**	22	日	
8	日	押絵 42 会	23	月	
9	月		24	火	食彩細工　子どもの書道　**介護者のつどい(増位・広嶺地域包括支援センター)**
10	火	食彩細工　子どもの書道	25	水	絵手紙Ａ　民謡・三味線　茶道(座礼)
11	水	絵手紙Ａ　民謡・三味線　茶道(座礼)	26	木	いきいき百歳体操　　書道
12	木	いきいき百歳体操　　書道	27	金	**教養講座「人生会議をはじめよう」(増位・広嶺地域包括支援センター)** 詩吟
13	金	**リーダー育成の集い** 詩吟	28	土	合唱　子供茶道　茶道（立礼）
14	土	子供茶道　　茶道(立礼)	29	日	
15	日		30	月	

「トライやるウィーク」(広嶺中学校)

１０月６日(火)～９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、そして各種講座(箏曲、華道、俳句、体操書道、音楽療法など)を体験しました。どれも真剣に取り組めました。



華道



書道



音楽療法＆リトミック



花壇の整備

12 月の講座

◆ ４日(金)
「男性の料理教室」　細岡恵子講師

◆ ５日（土）
「ヨガ＆コアチューニング」
有方由美子講師

◆ １１日(金)
歴史教室　「北政所と淀殿」
中川秀昭講師

◆ １９日(土)
「わんぱくランド」
姫路市移動児童センター

◆ ２２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（日）
お菓子作り教室
福元智加講師