

教養講座	10月26日(日) 10時～11時半	～その仕組みを知ることによって被害を防ぐ～ ネットとスマホに潜む危険	インターネット安心安全インストラクター 松尾 由香里 先生
地域講座	10月 3日(金) 10時～11時半	天下の名家老 河合寸翁	歴史研究家 岡坂 直巳 先生
	10月 4日(土) 10時～11時	わくわくかけっこ教室	スポーツ教室講師 井上 由香 先生・金久 賢輔 先生
	10月17日(金) 10時～11時半	健康講座	安室地域包括支援センター ～えがおのたね～
	10月24日(金) 10時～11時半	～アロマ香る～ ハンドクリーム作り	講座講師 西嶋 裕子 先生

10/26

個人情報の流出や購入詐欺、アカウントの乗っ取り、SNSの投稿ミスなど、インターネットを使っていると、さまざまなトラブルに遭遇します。事例と仕組みを理解することで、こうしたトラブルを、未然に防ぎましょう。スマホの利便性とそこに潜んでいる危険性について、わかりやすく、丁寧に、教えてください。 ※電話か窓口で申し込んで下さい。

10/3

江戸時代の後半に姫路藩が莫大な借金で苦しんでいたとき、増税なき財政再建を果たし、救世主として活躍したのが河合寸翁です。幕末に寸翁の経済政策に学び成功を収めたのが渋沢栄一であり、渋沢を通して明治日本の発展にも貢献した人物とも言えます。藩校好古堂を盛んにし、私学校仁寿山校なども創立し、日本一教育を大切にしたい家老でもあり、今の時代にこそ学びたい偉人です。(岡坂直巳)

10/4

かっこよく早く走れるように、楽しい運動と走り方を学びます。より運動を好きに！運動が苦手な子どもたちも大歓迎！！楽しくからだを動かしましょう！！

※年中～小学4年まで ※9月4日から受付中。電話か窓口で申し込んで下さい。(定員20名)

10/17

百歳まで健やかに生きるために、まず、自分の体を知り、健康について学びましょう。

①自分の体を知る(ベジチェック・血管年齢測定・AGE測定(不適切な食生活や運動不足で体内に蓄積)
②あなたは大丈夫？フレイル予防講座 ③健康チェック測定説明と結果の見方について)

※電話か窓口で申し込んで下さい。9月17日から受付開始。(準備の都合上、10月14日で締め切ります)

10/24

植物のエッセンス(精油)を実際に調合しながら、自分だけの香りに仕上げます。その香りを練りこんで心身にどのような作用をもたらすのかも、学んでいただけます。 ※ 9月24日から受付開始

※材料費1,000円を添えて申し込んで下さい。(定員20名)

中部西ブロック 公民館文化祭

開会行事 12:00～12:20

お楽しみ抽選会があります！

1 日時・会場 令和7年10月19日(日) 姫路市民会館大ホール・展示室

第1回 開会行事の後 12:20頃(予定)

2 当館の発表 舞台発表:簡化24式太極拳・社交ダンス 12:30～16:20

第2回 閉会行事の後 16:10頃(予定)

作品展示:籐工芸・キッズ絵画 10:00～11:50 12:30～15:00

多数、ご来場ください！！



・・・ 自習室(空き会議室)・・・夏休み後も、引き続き利用していただけます！ ・・・

11月の講座予定

11月14日(金) 山陽電車で行く”あぼし・グルメ・散策” 昼食:大正ロマンあふれる旧網干銀行【湊クラブ】 10月14日から受付開始。先着10名。 4,000円(昼食・おみやげ代)※車で現地集合可
11月16日(日) 防災訓練 安室東連合自治会 ”幼児から高齢者まで、みんなで体験”
11月21日(金) 斯くして日本国憲法は生まれた 富士本健 先生
11月22日(土) メンズストレッチヨガ 小松 智子先生 ・軽い筋肉トレーニング・ストレッチ・リラクゼーション 10月22日から受付開始(電話か窓口で)
11月27日(木) もと料亭女将が作る腸活麺料理Ⅱ 白倉 理恵先生 発酵の力で、毎日の食事をもっと美味しく、健康に！ ・材料費1,000円・10月28日から受付開始(12名)

10月 学校園の行事予定

中学校 	2日 小学校6年生授業・部活動体験 9日 中間考査(～10日) 20日～22日・24日 オープンスクール 24日 文化発表会(体育館)
小学校 	1日 運動会練習開始 2日 6年 中学校授業・部活動体験 3日 2年 町探検 6日 1年 校外学習(農業振興センター) 9日 授業参観⑤ 31日 運動会前日準備(1～5年13:30 6年14:45下校)
幼稚園 	3日 移動プラネタリウム 6日 お月見会 14日 ようちえんで遊ぼうDAY 18日 運動会(雨天順延) 20日 振替休業日