

# 増位公民館だより

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

休館日 月曜日、年末年始

No.163 令和6年11月号

## 11月の講座案内

### ◎生活楽学教室 伝筆(つてふで)

筆ペンを使って筆文字を描きます。

季節の挨拶から家族へのちょっとした感謝の言葉を筆文字に託してみませんか。

日時：11月9日(土) 午前10時分～11時30分

講師：円尾 裕子 先生(伝筆教室講師) 締め切り：11月5日(火)

参加費：1000円 持ち物：筆ペン・色鉛筆・クレヨン



### ◎生活楽学講座 落語を楽しむ

午後のひと時、落語を聞いて笑って過ごしませんか。

日時：11月22日(金) 午後1時30分～2時30分

講師：播磨落語倶楽部 夢ノ家 くっか(増田耕作)さん

参加費：無料



### ◎教養講座 認知症を知ろう

認知症について知識を深め、備えましょう。

日時：11月29日(金) 午後1時30分～3時

講師：増位広嶺地域包括支援センター職員 参加費：無料



### ◎子ども教室 消しゴムはんこ

年賀状作りに役立つ消しゴムはんこを作りましょう。

日時：11月30日(土) 午前10時～11時30分

講師：坂谷 光代 先生(絵手紙教室講師)

対象：小学生(3年生以下は保護者同伴) 募集定員：10名(先着順)

締め切り：11月22日(金) 材料費：600円(申し込み時にいただきます。)

持ち物：彫刻刀、筆記用具



## 11月の地域講座のお知らせ

### 子ども日本舞踊

日時：11月2日(土)

午前10時～11時

講師：鵬扇寿治先生(鵬扇流師範)

内容：日本舞踊を通じてからだと心の成長を促し、豊かな表現力を育みます。



### 百歳体操



日時：11月5日、19日 午前10時～

12日、26日 午後1時30分～

指導：藤田副会長

内容：続けることでバランス能力が付き、階段の上がり下がりや立ちすわりなどの動作が楽に行えるようになります。



<p><b>健康づくり教室</b>  <b>ストレッチ体操で健康づくり</b>  日時：11月14日（木）※今月は第2（木）  午後1時30分～3時  講師：柴田 百代さん  （あい・B・Cストレッチ代表）  募集定員：20名（先着順）  用意：上靴、敷物（バスタオル可）</p>	<p><b>折り紙教室</b>  日時：11月16日（土）  午前10時～11時30分  講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会講師）  内容：季節にあった折り紙をおります。  材料費：100円</p> 
<p><b>移動児童センター なかよしランド</b>  日時：11月21日（木）  午前10時～12時  対象：小学校就学前の幼児と保護者  講師：移動児童センター職員  内容：おもちゃでの自由遊びや  手遊び、季節のわらべうた遊び、  ミニシアターなど。</p>	<p><b>子ども教室 ミニ生け花</b>  日時：11月23日（土）午前10時～12時  講師：未生御流華道講師 梶 充恵さん  対象：小学生  募集定員：12名（先着順）  材料費：500円  （申し込み時にいただきます）  締切り：11月19日（火）  内容：かわいい季節の花を生けます。</p> 

**11月の「子供クッキング教室」は9日(土)午前9時30分～12時30分です。**

## 11月の増位地区各種事業のご案内

<p><b>社協増位支部“ふれあい給食”</b>  11月のふれあい給食は、11日（月）です。  ※給食は、午前11時30分までに登録者宅  へお届けします。150円と引き換えにお  受け取りください。</p>	<p><b>白国公会堂「百歳体操」</b>  主催：白国老人クラブ  指導：松岡会長  日時：毎週木曜日 午前10時～</p>															
<p><b>社協増位支部“ふれあいサロン”</b>  お茶を飲みながらみんなでわいわい楽しくおしゃべりしませんか！  校区内の方は、どなたでも参加できます。参加費は100円です。</p> <table data-bbox="140 1590 1404 1848"> <tr> <td>囲碁ボールサロン</td> <td>11月 1日（金）</td> <td>白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>囲碁ボールプチサロン</td> <td>11月13日（水）、15日（金）、27日（水）</td> <td>白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>いきいきサロン</td> <td>11月21日（木）</td> <td>白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>増位新町・本町サロン</td> <td>11月15日（金）</td> <td>野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）</td> </tr> <tr> <td>白国サロン</td> <td>11月25日（月）</td> <td>白国公会堂</td> </tr> </table> <p>※時間はいずれも午前10時～11時30分。※校区外の方は、参加をご遠慮ください</p>		囲碁ボールサロン	11月 1日（金）	白国公会堂	囲碁ボールプチサロン	11月13日（水）、15日（金）、27日（水）	白国公会堂	いきいきサロン	11月21日（木）	白国公会堂	増位新町・本町サロン	11月15日（金）	野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）	白国サロン	11月25日（月）	白国公会堂
囲碁ボールサロン	11月 1日（金）	白国公会堂														
囲碁ボールプチサロン	11月13日（水）、15日（金）、27日（水）	白国公会堂														
いきいきサロン	11月21日（木）	白国公会堂														
増位新町・本町サロン	11月15日（金）	野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）														
白国サロン	11月25日（月）	白国公会堂														
<p><b>予告 社協増位支部・子育て支援 “ますいっこ”</b>  日時：12月5日（木）午前10時～  場所：増位公民館 2階会議室 内容：クリスマス会</p> 