

増位公民館だより

No.174 令和7年10月号

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

暑い暑いと言いながら、それでも空は少し〜ずつ秋の雰囲気になってきました。季節は進んでいるようです。

敬老福祉大会では大勢の方にご来場いただきましてありがとうございました。公民館の講座生の皆さんも励みになったと大変喜んでおられます。

文化的技能や生きがいにつながる趣味を深める講座として14の文化講座があり、既に多くの方が受講しておられます。地域の皆さんも気になる講座があれば一緒にやってみませんか、お気軽に見学にお越しください。

内容や日時は公民館へお尋ねください。



文化講座一覧

	講座名	開設日時		講座名	開設日時
1	中高年らしくらく3B体操	1・3(火) 午後	8	パソコン(中級)	2・4(木) 午前
2	太極拳	2・4(火) 午前	9	民謡	2・3・4(木) 午後
3	絵手紙	1・3(水) 午前	10	三味線	2・3・4(木) 午後
4	日本民謡・舞踊	1・3(水) 午後	11	フラダンス	1・3(金) 午前
5	社交ダンス	1・3(水) 午後	12	フラダンス	2・4(金) 午前
6	ウクレレ	2・4(水) 午後	13	パソコン(初・中級)	2・4(金) 午後
7	歌謡・カラオケ	2・4(日) 午後	14	伝筆	4(土) 午後

☆10月の教養講座

○「サンデーナイツ」コンサート ♪

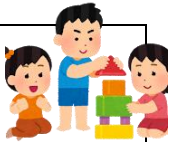
懐かしい昭和のムード歌謡とラテンを聞きながら楽しいひと時を過ごしませんか。

熟年男性デュオ「サンデーナイツ」のお二人が、往年のマヒナスターズやラテンの名曲をたっぷりと歌ってくれます

- ・日 時：10月24日(金) 午後1時30分～2時30分
- ・出 演：サンデーナイツ
- ・参加費：無料



10月の地域講座のお知らせ

百歳体操 日時：10月 7日、21日 午前10時～ 14日、28日 午後1時30分～ 指導：藤田会長 内容：続けることでバランス能力がつき、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。	移動児童センター なかよしランド 日時：10月16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、体操や手遊び、季節のわらべ歌遊び 
折り紙教室 日時：10月18日（土） 午前10時～11時30分 講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会師） 内容：季節にあった折り紙をおります。 材料費：100円	健康づくり教室 ストレッチ体操で健康づくり 日時：10月23日（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）

10月の「子供クッキング教室」は11日(土)午前9時30分～12時30分です。

10月の増位地区各種事業のご案内

社協増位支部“ふれあい給食” ☆10月のふれあい給食は、6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。	白国公会堂「百歳体操」 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～ 										
社協増位支部“ふれあいサロン” 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。 <table border="0"> <tr> <td>囲碁ボールサロン</td> <td>10月 3日（金）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>囲碁ボールプチサロン</td> <td>10月 8日（水）、17日（金）、22日（水）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>いきいきサロン</td> <td>10月16日（木）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>増位新町・本町サロン</td> <td>10月17日（金）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>10月27日（月）白国公会堂</td> </tr> </table> ※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		囲碁ボールサロン	10月 3日（金）白国公会堂	囲碁ボールプチサロン	10月 8日（水）、17日（金）、22日（水）白国公会堂	いきいきサロン	10月16日（木）白国公会堂	増位新町・本町サロン	10月17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	10月27日（月）白国公会堂
囲碁ボールサロン	10月 3日（金）白国公会堂										
囲碁ボールプチサロン	10月 8日（水）、17日（金）、22日（水）白国公会堂										
いきいきサロン	10月16日（木）白国公会堂										
増位新町・本町サロン	10月17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	10月27日（月）白国公会堂										
社協増位支部・子育て支援 “ますいっこ” 日時：10月2日（木）午前10時～ 場所：増位公民館 2階会議室 											