

増位公民館だより

No.175 令和7年11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

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。

伝筆文字でかわいいクリスマス飾りを作ろう。

日時：11月8日(土) 午前10時分～11時30

講師：円尾 裕子 先生(伝筆教室講師) 締め切り：11月4日(火)

参加費：1200円(材料費込み) 持ち物：筆ペン・鉛筆・クレヨン・消しゴム



◎教養講座 高齢者支援 「フレイル対策について」

フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態のことを言います。

フレイル予防は健康寿命に直結します。

フレイルについて知識を深め、備えましょう。

日時：11月14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 参加費：無料



◎生活楽学講座 「和菓子作りを楽しむ」

今回は“錦秋”と題したお菓子を作ります。白餡を好みの色に着色し、こしきで濾したその餡を丸めた小豆餡の周りにのせて写真のようにします。子どもたちも一緒にどうぞ。

日時：11月15日(土) 午後1時30分～3時

講師：笠原 尚美さん(創作和菓子研究者)

募集定員：12名 締め切り：11月11日(火) 材料費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、お菓子容器



◎懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」

電子ピアノの伴奏に合わせて、季節の童謡や唱歌・昭和歌謡を歌ったり、体を動かしたりして脳トレ運動を行い、心身をリフレッシュします。

日時：11月28日(金) 午後1時30分～3時 参加費：無料

講師：原田美代子さん(ルーチェ音楽療法&リトミック音楽療法士)



11月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：11月 4日、18日 午前10時～
11日、25日 午後1時30分～

指導：藤田会長(※11日は体操指導の先生が来られます。初めての方もどうぞご参加下さい。)

内容：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：11月20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：11月15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：11月20日（木）※当初の予定より変更になっております。 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）
子ども教室 ミニ生け花。 日時：11月22日（土） 午前10時～12時 講師：末生御流華道講師 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18日（火） 内容：かわいい季節の花を生けます。	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す 日時：11月29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） 締切り：11月21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「子供クッキング教室」は8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

社協増位支部“ふれあい給食”

☆11月のふれあい給食は10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。

囲碁ボールサロン 11月 7日（金）白国公会堂

囲碁ボールプチサロン 11月12日（水）、21日（金）、26日（水）白国公会堂

いきいきサロン 11月20日（木）白国公会堂

増位新町・本町サロン 11月21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24日（月）白国公会堂

※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

予告 社協増位支部・子育て支援 “ますいっこ” クリスマス会

日時：12月4日（木）午前10時～

場所：増位公民館 2階会議室

