

増位公民館だより

No.186 令和8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

※材料費等記載のないものは
参加費無料です。

◎増位ふれあい敬老福祉大会に出演します。

公民館の文化講座受講生が出演します。

受講生の日頃の研鑽の成果を是非ご覧下さい。

そして気になる講座があればまずは、見学いかがですか？

日時：11月21日（土）受付 12：30 開演 13：00

場所：花の北市民広場 大ホール



◎11月の教養講座 ☆じろりんコンサート

日時：11月20日（金） 13時30分～ 2階会議室

講師：尾崎 二郎さん（ギター弾き語り奏者）

内容：「じろりんさん」のギターの弾き語りで、懐かしい昭和歌謡の名曲やオリジナル曲の演奏と楽しいトークを通じて、いきることの喜び人に対するおもいやりや励ましなど、聞く人にエールを送ります。



☆懐かしの歌でリフレッシュ脳トレ

日時：11月27日（金） 13時30分～ 2階会議室

講師：原田 美代子さん（音楽療法士）

内容：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。



11月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：11月 3日、17日 午前10時
10日、24日 午後1時半

指導：松井さん

内容：続ける事でバランス能力が付き動作が楽に行えるようになります。又噛む噛む体操もあり、口と舌の体操で、元気な表情に。



伝筆を楽しむ

日時：11月7日（土）午前10時～

講師：円尾 裕子先生

内容：ミニ風箏に獅子舞と文字を書きます

材料費：600円

用意：黒筆ペン・色鉛筆

クレヨン・鉛筆

消しゴム・ボールペン

カラー筆ペン（黒含め当日購入可）

締め切り：10月30日（金）



折り紙教室 日時：11月14日（土） 午前10時～11時30分 講師：玉田 里美さん 内容：季節にあった折り紙をおります。 先月は、つまめそうな葡萄でした。 材料費：100円	なかよしランド 日時：11月19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：体操や季節のわらべ歌遊び。シアターは『働く車』を見ます。
ストレッチ体操で健康づくり 日時：11月25日（水） 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） 内容：正しいストレッチで、体も心もリフレッシュ 募集定員：20名（先着順） 用意：上靴、敷物（バスタオル可）	お菓子作りを楽しむ 日時：11月28日（土） 午後1時30分～ 講師：笠原 尚美先生 （創作和菓子研究者） 材料費：600円 締切日：11/22（日） 内容：さつまいも餡を生地で包んでオーブンで焼いたお菓子“こがねいも” 持ち物：エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り容器

子ども教室 消しゴムはんこを作ろう

日時：11月28日（土）午前10時～11時30分
場所：増位公民館2階会議室
講師：坂谷 光代さん（公民館「絵手紙講座」講師）
対象：小学生（3年生以下は、保護者同伴）大人の方も参加できます
募集定員：10名（先着順） 締め切り：11月17日（火）
材料費：600円（消しゴム代）用意するもの：筆記用具・彫刻刀



11月の子どもクッキングは、14日(土)午前9時半～12時半です。

11月の「やい直し英会話講座」は8日、22日(日)午前10時～11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11月2日（月）です。 ※午前11時30分までに登録者宅へお届けします。150円と引き換えになります。	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” 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。数量に限りがありますので、無くなり次第終了します。時間はいずれも午前10時～11時30分です。 囲碁ボールサロン 11月 6日（金） 囲碁ボールプチサロン 11月11日（水）、20日（金）、25日（水） いきいきサロン 11月19日（木） 増位新町・本町サロン 11月20日（金） 白国サロン 11月30日（月） ※校区外の方は、参加をご遠慮下さい。 社協増位支部“子育て支援“ますいっこ 今回は、12月3日(木)午前10時～11時30分です。ホッと一息しませんか。	