



姫路市立手柄公民館だより

# 『てがら』 9月号

姫路市立手柄公民館

〒670-0966 姫路市延末149-1

TEL 079-289-1043

開館時間 9時～17時

休館日 毎週月曜日

教養講座

## 楽しく歌って脳トレ

**9月20日(土) 13時30～ (1時間程度)**

場所 姫路市立手柄公民館 2階会議室

### 前半

童謡・唱歌・手遊びで脳トレ  
太田先生のギターの演奏に合わせて懐かしの昭和メディーを歌いましょう ♪♪

### 後半

バンドグループ「イイダーズ」の演奏をバックに懐かしの昭和歌謡曲をみんなで歌いましょう ♪♪  
『上を向いて歩こう』  
『高校3年生』他



参加希望の方は9月5日までに各自治会か市立手柄公民館までお申し込み下さい。参加は無料！参加者にはささやかな敬老のお祝いを用意させていただきます。当日参加も可としています

主催 手柄地区連合自治会 社協手柄支部 市立手柄公民館

『国際理解講座』 9/28 (日) 14:00～

「世界に飛び出そう!!」 2階会議室 無料

講師 元総務省課長・元関西学院大学客員教授 飯島義雄先生

講師は元総務省の国家公務員。世界50か国に派遣された「国際通」で、世界をかけぬけて来た貴重な体験をお話していただきます。特に、いま話題のパレスチナの貴重な体験やスイスの地域づくりはぜひ皆さんにお聞きいただきたいです。国際交流に興味のある方、外国旅行が好きな方などぜひご参加ください。

講師の結論は、やはり日本が一番素晴らしいです！

※ 当日参加も可としますができるだけ公民館まで申し込んで下さい

10月の高齢者健康講座のお知らせ

☆10月26日(日) 13:30～

第3回「姿勢と健康講座」

膝・腰編 (姿勢と痛みの関係)

体験施術も実施予定!

講師 姿勢調整師・看護師 杉本雪子先生

☆10月28日(火) 13:30～

第1回「長寿と健康について」

講師 山陽地域包括支援センター

※ 10月号で詳しい内容をご連絡します

教養講座

## 手柄落語寄席

**10月19日(日) 10時開演 (1時間程度)**

場所 姫路市立手柄公民館 2階会議室

参加は無料 申し込みは市手柄公民館

落語会

ペナル亭 キック

「宿替え」

上がり家 寿五六

「胴斬り」

笑いは副作用のない いちばんの薬です

笑顔で楽しい時間をお過ごしください

グループでの電話の申し込みも受け付けます

※お誘い合わせのうえ、是非お越しください!



主催 手柄地区連合自治会 市立手柄公民館

『まんまとっと』 10:00～ 2階会議室

9月20日(土) 「親子でゆっくりとヨガ」

ヨガインストラクター 横田文美 さん

10月18日(土) 「ハロウィン」

おばけカップをつくろう

※ 申し込みは不要 参加費は無料です

『おもちゃドクター』公民館会館時に受付します

☆壊れたおもちゃの修理 (費用は原則無料)

※ 電池は確認してご準備下さい

※ 修理できない場合もあります

ゲーム機 有害玩具 希少価値品他

※公民館でお預かりします

## 9月の講座のお知らせ

『男の料理教室』 9/2 (火) 10:00～  
2階会議室

定員9名  
募集は締め  
切っています

☆スパイス香るキーマカレー  
☆簡単春巻き 他  
☆エプロン マスク 三角巾  
(貸出あり)  
☆材料費 800円  
講師 岩本貴代美 先生

手柄っ子『押し花教室』 9/13 (土)  
13:30～ 2階会議室

定員15名  
締め切り日  
9/6

☆ 花かごのうさぎさん  
☆ おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼ  
ントしよう  
☆ 材料費 800円

※直接公民館まで申し込んで下さい  
講師 池澤善子 先生

『陶芸教室』 9/27 (土)  
10:00～

定員15名  
締め切り日  
9/17

お皿や小鉢などお好きなものを  
作って頂きます

土の量 500g 1500円  
1kg 2500円

※ 焼き代込み  
講師 喜多千景 先生

## 10月の講座のお知らせ

手柄っ子「プリザーブドフラワー」10/18 (土) 13:00～

☆ハロウィングッズを作ろう (ほうき) 材料費 1000円  
☆申し込み締め切り 10/4 (土) 定員15名 ハサミ持参  
※見本は公民館に展示

講師 飯田 みわ子 先生

手柄っ子「クッキング」 10/25 (土) 10:00～

☆ ハンバーガー キャロットスープ オートミールクッキー  
※マスク・エプロン・三角巾・水筒・手拭きタオル

講師 いずみ会

※料理教室に参加される方はマスクの着用とエプロン・  
三角巾の準備と申込は個人(各自)でお願いします

「フラワーアレンジメント」 10/23 (木)

～ すてきに生けようアレンジメント ～  
第1部 13:00 第2部 14:30

材料費 1800円 ハサミ・袋持参  
申し込み締め切り10/16 定員40名

講師 三木 等 先生

「姫路レザークラフト」10/30 (木) 13:30～

☆ポーチを作ります

縦 14.5cm 横 20.5cm

※見本は公民館にあります!

材料費 1500円 8色から選びます  
申し込み締め切り10/16 (木) 定員15名

講師 中野 幸恵 先生

「多肉植物」10/31 (金) 13:30～

☆ かごに多肉植物の寄せ植えをします!

※時期によって若干多肉が異なることがあります。

※見本は公民館に展示しています!

材料費 2200円

申し込み締め切り10/24 (金) 定員15名

講師 上田 直子 先生

「メキシコ料理」10/31 (金) 10:00～

☆ 鶏肉と野菜の煮込み

☆ スープ

☆ ライス・サラダ

※マスク・エプロン・三角巾(バンダナ可)

材料費 1000円以内

申し込み締め切り10/24 (金) 定員 15名

※ 10/10 (金) 受付スタート!

講師 アナロサ・アレドンド 先生