



姫路市立手柄公民館だより

『てがら』10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

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

当日参加も可とします!

※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

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」2階会議室

膝・腰編(姿勢と痛みの関係)

※ 体験施術も実施予定!

※ 当日参加も可 参加費は無料

出来るだけ事前申し込みをお願いします

講師 姿勢調整師・看護師 杉本雪子先生

☆ 10月28日(火) 10:30～ 2階会議室

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

健康寿命を延ばすために欠かせない運動習慣と栄養の知識を学び日常生活に活かす方法を解説する講座です。体力維持や生活習慣病予防の重要性を理解し、健康づくりのヒントをお話ししていただきます。申し込みは市手柄公民館。当日参加も可能です。

※ 問い合わせ先は市手柄公民館か山陽地域包括支援センター
参加費は無料 山陽地域包括支援センター (283-1511)

『まんまとっ』 10:00～ 2階会議室

子育て支援事業

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』 公民館開館時に受付します

☆壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

※ 電池は必ず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

11月の教養・地域講座のお知らせ

11/27(木) 10:00～ 理学療法士による身体のお話
『自分の体の状態を知ろう』

講師 大室整形 恒藤慎也 先生

11/30(日) 10:00～ 歴史講座

『手柄地区の歴史』～ 播磨風土記と手柄 ～

講師 姫路の歴史と観光のコンサルト

芳賀一也 先生

11/13(木) 13:30～ 高齢者健康講座

『フレイル予防教室』食事相談とお口のフレイル予防

講師 南保健センター(保健師・栄養士・歯科衛生士)

手柄地区連合自治会からのお知らせ

10/2 山陽中体育大会

10/11・12 秋季例大祭

11/9 姫路市総合防災
訓練(手柄小)

11/13 校区人権教育町
別学習会(手柄
小) 18:00～

11/15 大阪桐蔭高校ブ
ラスバンド特別
演奏会(予定)
山陽中学校

10月の講座のお知らせ

会場は市民館2階会議室・料理実習室

参加費は無料

手柄っ子教室 (申し込みは公民館までお願いします)

「ブ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
 - ☆ 申し込み締め切り日 10/11(土) 定員15名
 - ☆ 持ち物 はさみ ※ 見本は公民館に展示
- 講師 飯田みわ子 先生

「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
 - ☆ 申し込み締め切り日 10/18(土)
 - ☆ 定員15名(小3以上)
 - ※ マスク・エプロン・三角巾・水筒・手拭きタオル
 - ※ 材料費 500円
- 講師 いずみ会

「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
 - ※ 申し込み締め切り日 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

「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
- 申し込み締め切り日 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
 - ※ **定員15名(キャンセル待ちになっています)**
- 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 定員15名
 - ※ **定員になり締め切りしました**
(キャンセル待ち受付します)
- 講師 上田直子 先生

11月の講座のお知らせ

「男の料理教室」 11/4(火) 10:00～

- ☆ 鰯(ぶり)のポン酢バター丼
 - ☆ 豚バラと白菜の重ね煮他
 - ☆ 材料費 800円
 - ※ エプロン マスク 三角巾 米1合
 - ※ 募集は若干名
- 講師 岩本貴代美 先生

「グルーデコ教室」 11/13(木)

- 1部 9:30～ 2部 11:00～
- ☆ ネックレス・ピアス・イヤリングのいずれかを選んで下さい 見本は公民館に展示しています。
 - ※ 材料費等、詳細は公民館まで!
 - ※ 締め切り日 10/30 定員16名
- 講師 田中恵子 先生

「健康クッキング」 11/27(木) 10:00～

- ～ お味噌作り ～ 料理実習室
- ☆ 1kg 1700円 2kg 3000円
 - ☆ 定員は大豆の量が20kgまでのため、参加人数とグラムは公民館で調整します。
 - ☆ 申し込み締め切り 11/1(土)
 - ※ エプロン・マスク・三角巾
 - ケース代 別途料金 ケース持ち込みOK
- 講師 岩本貴代美 先生
- ※ **お一人2kgまでとします**

「フラワーアレンジメント」 11/27(木)

- ～ クリスマスに飾るアレンジメント ～
- 第1部 13:00～ 第2部 14:30～
- ☆ 定員40名 申し込み締め切り 11/21
 - ※ 材料費 1800円 はさみ・袋持参
- 講師 三木 等 先生

「押し花教室」 11/28(金) 10:00～

～ 来年度の額入りカレンダー ～

- ☆ 材料費 600円 A3サイズ(額代含む)
 - ☆ 額なしの場合 380円
 - ☆ 定員18名 申し込み締め切り 11/14
- 講師 池澤善子 先生

『まんまとっ』 11/15(土) 10:00～

- 「リトミック教室」 リトミックとは音楽に合わせて体を動かし、表現力を養う音楽教育
- リトミック・モンテッソーリ講師 藤岡みよし さん

「おもちゃドクター」 公民館開館時に受付します

- ※ 壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)
- ※ 電子ゲーム機・有害玩具などは不可 電池は準備していただきます(確認して下さい)