



姫路市立手柄公民館だより

『てがら』 11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

11月の講座のお知らせ

『フレイル予防教室』

～食事相談とお口のフレイル予防～

フレイル（虚弱）状態を予防することが、健康寿命を延ばすことにつながります。お食事相談やお口のフレイル予防を目指した教室です。一緒に取り組んでみませんか？個別の相談にも応じていただきます

日時 11月13日（木）13：30～

会場 市手柄公民館2階会議室

講師 南保健センターから

保健師・管理栄養士・歯科衛生士

お申し込み・お問い合わせは市手柄公民館か南保健センター（235-0320）までお願いします。

※ 当日参加も可とします

『理学療法士による身体のお話』

～自分の体の状態を知ろう～

日々の生活の中で痛みがあったり、体が動かしにくいことがあったりと体力が落ちているなど感じることで増えてないですか？今回は、体力測定を用いてご自身の状態を知り、簡単な運動をみなさんにお伝えしたいと思います。ぜひご参加ください

日時 11月27日（木）10：00～

場所 市手柄公民館 2階会議室

講師 大室整形 理学療法士

健康運動実践指導者 恒藤慎也先生

※ お申し込み・お問い合わせは市手柄公民館までお願いします。

※ 当日参加も可とします

手柄公民館歴史講座 11月30日（日）10：00～

テーマ『手柄地区の歴史』播磨国風土記と手柄

手柄山という地名は「播磨国風土記」にも登場する歴史ある地名です。今回は生矢神社を中心に手柄地区にまつわる様々な伝承を紹介していただきます。

講師 姫路の歴史と観光コンサルタント 芳賀一也 先生

風土記は713年から大和王朝が地方の状況を把握し、地方行政に役立てるために提出させた報告書。現存する風土記は常陸・出雲・播磨・豊後・肥前の五国。播磨風土記は播磨地域に即した産物、古老の伝承など、通常は記録され、残ることの少ない情報を含んでいるため、播磨国の古代史にとってかけがえない貴重な史料となっています。郷土の歴史に興味を持たれている方には手柄の古代の歴史に出会える良い機会です。ぜひお越しください。

手柄地区連合自治会 からのお知らせ

楽しく歌って脳トレ！ 9月20日（土）

太田先生のギターとザ・イイダーズの生演奏に合わせて懐かしの昭和メロディーで大いに盛り上がり
楽しいひと時を過ごすことができました 演奏って太

11/ 9（日）SC21壮年ソフトボール大会 山陽中学校運動場

11/ 9（日）「姫路市総合防災訓練」避難所開設・運営訓練

会場 手柄小学校体育館 運動場 駐車場

訓練内容

9：00～ 避難所開設（自主防災会）

9：30～ 避難訓練（自主防災会・住民・消防団）

10：00～ 避難所運営訓練（自主防災会・住民・消防団）

12：00～ 撤収作業

11/13（木）18：00～ 手柄校区人権教育町別学習会

会場 手柄小学校体育館

参加者 手柄地区住民

11/15（土）『山陽中学校区ふれあい音楽会』会場：山陽中学校体育館

◇大阪桐蔭高校ブラスバンド部特別演奏会（山陽中校区住民対象）

◇入場は無料 申し込みが必要です

第1公演 12：00～ 山陽中校区住民対象 先着300名

（申し込みはGoogleフォームで10/18（土）9：00～開始）

第2公演 14：00～ 3地区連合自治会招待枠 300名

◇主催 城陽・手柄・荒川地区連合自治会 協力 山陽中学校



申し込み、問い合わせは姫路市立手柄公民館

079-289-1043

1 1 月の講座のお知らせ

会場は市公民館 2 階会議室・料理実習室

参加費は無料

「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 定員になり締め切っています
- 講師 池澤善子 先生

『まんまとっ』

11/15 (土) 10:00～12:00

「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

12/20 (土) 10:00～12:00

「クリスマス会」 飾りを作ろう♡

『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)

1 2 月の講座のお知らせ

「健康クッキング」 12/4 (木) 10:00～

～ おうち中華でおもてなし～ 料理実習室

- ☆ 鶏肉とカシューナッツの炒め物
- ☆ 手作りひりょうず甘酢あん さつま芋ごま団子
- ☆ ちまき風炊き込みおこわ 材料費1000円
- ☆ 定員15名 申し込み締め切り 11/23 (日)
- ※ エプロン・マスク・三角巾

講師 岩本貴代美 先生

「プリザーブドフラワー」 12/11 (木)

10:00～12:00 会議室

～ お正月に飾るリース ～

- ☆ 申し込み締め切り 12/3 (水)
- ☆ 材料費 3500円 定員15名
- 講師 飯田みわ子 先生

- ※ 見本は公民館に展示展示しています

「フラワーアレンジメント」 12/20 (土)

～ お正月に飾るアレンジメント ～

- 第1部 13:00～ 第2部 14:30～
- ☆ 定員 40名 材料費 2000円
- ☆ 申し込み締め切り 12/13 (土)
- 講師 三木 等 先生

手柄っ子教室 11/11に手柄小児童には申し込み書を配布します。同時に公民館にも用意します。申込み開始日は11月12日とします。 **※申込みは直接公民館までお願いします**

「グルーデコ教室」 12/6 (土) 13:30～15:30

- ☆ 円形のネックレス(チェーン付)
- ☆ 円形のキーホルダー
- ピンク・水色・クリスタルから選んでください
- ☆ 材料費 800円
- ※ 締め切り日 11/19 定員15名
- 講師 田中恵子 先生

「科学の広場教室」 12/7 (日) 10:00～12:00

- ☆ むらさきいもの色が変わる 身近なものでわくわく実験
- ☆ 材料費800円 詳細は申し込み書で!
- ※ 締め切り日 11/19 定員18名
- 講師 竹中 康 先生

「クリスマスコンサート」 12/21 (日)

開場 10:30 開演 11:00 (1時間程度)
会場 手柄小学校体育館
演奏 山陽中学校吹奏楽部の皆さん

※当日参加も可とします。一般の方も歓迎します