



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

9月の教養講座

『手柄落語寄席と民謡』

～敬老の日を寄席で笑って、民謡で心和ませて、1日を楽しく過ごしましょう！～

日時 9月19日(土) 13時30分～15時

場所 市手柄公民館 2階会議室

参加費 無料

1部: 日本民謡 梅若流 名取 浅田婦美子

2部: 落語寄席 笑皆亭二圓 「ちりとてん」

上がり家寿五六「松山鏡」

申込み締切日 9/5 (土)

※敬老の日の行事として、ささやかですがお祝いをご用意させて

頂きます。準備の都合上、当日参加の方にはお渡しできない

場合があります。

主催 手柄地区連合自治会・社会福祉協議会手柄支部・姫路市立手柄公民館

※お問合せ先 市手柄公民館 電話 079-289-1043



10月の教養講座

『音楽セラピー』 10月31日(土) 13:30～

セラピーは心身のリラックスとストレス軽減に効果があります。

今回は太田先生の演奏するギターにあわせて童謡や唱歌などの昭和

メロディーを歌って楽しみましょう！

講師 太田雅巳 先生



◎市立手柄公民館館 小中学生研修室等開放事業

課題学習・友人同士や部活動などのちょっとした話し合いの場として研修室等を無料開放します。

対象 小学生・中学生の児童・生徒

○場所: 研修室(和室)・ロビー

○期間: 通年(公民館休日を除く)

○利用時間 9:30～12:00 13:00～16:30

○申し込みは個人・グループで直接公民館まで申し込んで下さい。

当日申し込みも可です。 1日20人程度

注意事項

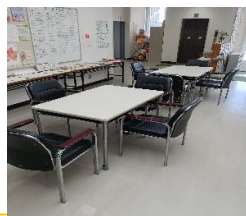
1つの部屋の中で複数の人やグループが利用しますので、人数を制限する場合があります。

研修室内での飲食は原則禁止です。水分補給程度は可能。

迷惑行為は厳禁! Wi-Fi設置(利用は2時間以内)

(研修室)

(ロビー)



夏休み『手柄っ子』シリーズ(一例)

(コーラス)



(工作教室)



(地球音楽の旅)



9月の講座のお知らせ

『男の料理教室』 9月1日(火) 10時～

- ☆簡単ナポリタン
 - ☆ミネストローネ他
 - ☆材料費 800円
 - ☆持ち物 エプロン・マスク・三角巾
- 講師 岩本貴代美 先生

定員9名
定員になり
締切り
しました。

『健康講座：膝のおはなし』 無料

- 9月10日(木) 10時～11時30分
- ☆なぜひざ痛になるの？
 - ☆ひざ痛になったらどうしたらいいの？
 - ☆ひざ痛にならないための体操

定員30名
締切り日
9/3

高齢になるにつれ、筋肉量は減ってしまいます。筋肉は身体を支える膝の中にある軟骨にかかる摩擦を和らげています。膝の痛みがあってもできる負担の少ない運動で膝の痛みを改善しましょう。

講師 大室整形H&F事業部
理学療法士 恒藤慎也 先生

『まんまとっ』

9月19日(土) 10時～
「親子でゆっくりとヨガ」

講師 ヨガインストラクター

横田文美 先生

☆変更があれば「まんまとっFacebook」に貼ります
※申し込み不要 参加費は無料です



10月の講座のお知らせ

『スカンディアモスアート』

☆北欧原産のスカンディアモスを使った手入れ不要で楽しめるインテリアアート

10月30日(金) 13:30～15:30

※見本は公民館に展示しています。

☆持ち物 ハサミ 定規

☆材料費 2000円

講師 上田直子 先生

定員16名
締切り日
10/16

『手柄っ子クッキング』(小学3年生以上)

10月31日(土) 10:00～13:30

☆韓国風海苔巻

☆スープ、焼き菓子

☆持ち物 エプロン・マスク・三角巾

水筒・手拭きタオル

☆材料費 500円

講師 いずみ会

定員15名
締切り日
10/24

『グルーデコ教室』 9月10日(木) 9:30～12:30

☆クローバー3連ネックレス

☆クローバーのピアスとイヤリング

☆詳細は公民館まで

○公民館に見本を展示しています。

講師 田中恵子 先生



『押し花』 9月24日(木) 10時～

☆「横顔のシルエット」か「花束を持った少女」のいずれか一つ

☆材料費 1100円(額付き)

※見本は公民館に展示しています

講師 池澤善子 先生



『メキシコ料理』 9月25日(金) 10時～

☆トルティーヤスープ(トマトコンソメ味)

☆モジエ(フライビーンズのチーズトースト)

☆材料費 1000円

☆持ち物 エプロン・マスク・三角巾

講師 アナロサ・アレドンド 先生

定員15名
定員になり
締切りまし
た

手柄っ子『科学の広場』 9月27日(日) 10時～

☆「黒はほんとうに黒なのか？」

一色に見えても色はいろんな色からできている

☆材料費 500円

講師 サイエンスグラス 竹中 康 先生

定員18名
締切り日
9/17

『おもちゃドクター』 壊れたおもちゃの修理(原則無料)

※電池は新品をご用意ください。

※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。おもちゃドクター 金澤 孝 先生

『まんまとっ』 10月17日(土) 10時～

「ハロウィン」

☆変更があれば「まんまとっFacebook」に掲載します。

※申し込み不要 参加費は無料です

『フラワーアレンジメント』

10月29日(木) 13:30～15:30

☆ハロウィン風アレンジメント

☆持ち物 ハサミ・袋

☆材料費 1800円

講師 三木 等 先生

定員30名
締切り日
10/22

教養講座『音楽セラピー』

10月31日(土) 13:30～ (無料)

☆心身のリラックスとストレス軽減に効果!

☆ギターで奏でる昭和メロディーを楽しみましょう♪

講師 太田 雅巳 先生

申し込み、問い合わせは姫路市立手柄公民館

079-289-1043

(留守番電話での講座申し込みはご遠慮ください)