

谷外公民館だより 10月号 〒671-0219 姫路市飾東町豊国63-1 TEL/FAX:079-252-3257 Email:tanisoto@hi-net.city.himeji.hyogo.jp
 開館時間:午前9時～午後5時 休館日:毎週月曜日と年末年始 Free Wi-Fiが利用できます 気象警報発令時、講座は中止となります

令和6年度 講座のご案内(再記載) 令和6年11月10日10時～【文化発表会を開催予定 詳細は後日お知らせいたします】10/13～レザークラフトの作品を展示

事業名	教室名	ねらい	対象者	講師名	開催日/時間	費用
地域講座	スマートフォン教室	携帯の便利さや楽しさ・安全な使用方法	全年代	兼松コミュニケーションズ	第4火曜日/14:00-	無料
	子ども支援教室	なかよしランド 子どもたちが”遊び”を通してルールや思いやりを学ぶ	就学前の子どもと保護者	移動児童センター	第2木曜日/10:00-	
	介護予防教室	心や体の機能を維持し、自立した生活を送るための知識や知恵を学ぶ	全年代	花田・城山地域包括支援センター	6月・9月・11月・2月 第2水曜日/10:00-	
	健康歌声サロン教室	音楽脳トレや体操及び楽器を使ってフレイル予防や健康維持を図る		水砂 恵 講師	第3日曜日/10:00-	
	整体医療教室	健康を正しく学び(頭痛、腰痛、関節痛や筋肉痛などの要因を学ぶ)体を動かす		小林 優二 講師	第4日曜日/10:00-	
	歌ってウエルネス教室	歌うことを基本としながら、音楽回想療法で脳の活性化を図る		中島 望 講師	第3水曜日/10:00-	
文化講座	歌謡(カラオケ) 講座	暮らしを彩るさまざまな文化的技能や生きがいにつながる趣味を深める講座です 講座生による自主管理・自主運営です 講座生の受講料で運営されています 詳細は開講日に直接見学に来られるか、公民館へお問い合わせください	全年代	織田 るみ 講師	第2・第4水曜日/10:00-	
	茶道 講座			山本 多麻枝 講師	第2・第4水曜日/ 9:00-	
	フォークダンス 講座			干谷 巧 講師	第1・第4木曜日/ 10:00-	
	民謡 講座			須々木 晴美 講師	第1・第3木曜日/ 13:00-	
	書道 講座			秋武 白圭 講師	第1・第3金曜日/ 9:30-	
	3B体操 講座			長谷川 眞佐子 講師	第1・第2・第4金曜日/ 13:30-	
	詩吟 講座			上田 賀林和 講師	第1・第2・第3水曜日/ 19:00-	
	レザークラフト 講座			本岡 千鶴 講師	第2土曜日13:30-	
	ハワイアンフラ 講座			小坂 優季子 講師	第2・第4土曜日/ 10:00-	
社会福祉協議会	谷外ふれあいサロン	健康歌声サロンと整体医療教室と併催 飲物と菓子を用意しています	全年代	水砂 恵 講師 小林 優二 講師	第3日曜日/10:00- 第4日曜日/10:00-	100円
公民館独自	学校園への開放	会議室・研修室を開放しています Wi-Fi環境下で自学習の場として利用してください 一般の方も利用可能です	主に中学生以下(学習や遊びのボランティアも募集)の幼児、園児、児童、生徒とその保護者		第3土曜日 10:00～16:00	無料

★各講座の見学や体験は無料です。開講日に直接お越しいただくか又は電話にて公民館へお問い合わせください

★新規講座を募集中です 公民館へお越しいただくか又は電話にてお問い合わせください

★保安を確保するため、公民館休館日及び時間外は第1駐車場及び出入口2ヶ所を閉鎖しております

* 谷外幼稚園園児の作品を展示中
* 書道講座の作品を展示中

2024年 10月のスケジュール

2024.09.17

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9/30 大安 休館日	10/1 赤口	2 先勝 19:00 詩吟	3 先負 10:00 フォークダンス 13:00 民謡	4 仏滅 09:30 書道 13:30 3B体操	5 大安 09:30 自治会長会議	6 赤口 10:00 谷外防犯会議
7 先勝 休館日	8 友引 寒露	9 先負 09:00 茶道 10:00 歌謡(カラオケ) 19:00 詩吟	10 仏滅 10:00 なかよしランド	11 大安	12 赤口 09:30 民生児童委員会議 10:00 ハワイアンフラ 13:30 レザークラフト	13 先勝
14 友引 休館日	15 先負	16 仏滅 10:00 歌ってウェルネス教室 19:00 詩吟	17 大安 13:00 民謡	18 赤口 09:30 書道 13:30 3B体操	19 先勝 10:00 学校園開放日	20 友引 09:00 庄ふれあい 10:00 ふれあいサロン 10:00 健康歌声サロン
21 先負 休館日	22 仏滅 14:00 スマートフォン教室	23 大安 霜降 09:00 茶道 10:00 歌謡(カラオケ)	24 赤口 10:00 フォークダンス	25 先勝 13:30 3B体操	26 友引 10:00 ハワイアンフラ	27 先負 10:00 ふれあいサロン 10:00 整体医療教室 10:30 ふれあい給食
28 仏滅 休館日	29 大安	30 赤口	31 先勝 ハロウィン	11/1 仏滅 09:30 書道 13:30 3B体操	2 大安 09:30 自治会長会議	3 赤口 文化の日