公民館だよりみくにの

令和７年１０月

集い学ぶ交流広場をめざして

姫路市立　御国野公民館
（月曜日休館）
文責：柴田好文
Tel・Fax(079)２５３－１８７６
e-mail:mikunino@hi-net.city.himeji.hyogo.jp
住所　姫路市御国野町御着 1142 番地８
。

教養・地域講座のご案内（10 月）

どなたでも参加できます！！皆さんにお会いできる事を楽しみにしております（＊^_^＊）

参加費（材料費等が必要な場合を除き原則無料です）

【なかよしランド】

3日(金)10:00～12:00

0 歳児から就学前子供と保護者
親子遊び、工作、子育て相談等
問合せ：姫路市移動児童センター
☎294-3346
申込み不要
10 月は、おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、「ワンツーパンツ」のシアターの予定。

【趣味と健康】

18日(土)13:30～15:00

金山實先生(いなみ野学園特任講師)
最近人生 100 年時代といわれるようになりました。『人が健康で長生きするには』のテーマで、平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるか、趣味の果たす健康への役割についてのお話しです。
定員：20 人(公民館窓口・お電話にて受付中)

【小学生の料理教室】

4日（土）9:30～13:00

キャロッピー（姫路地域活動栄養士会）
三浦きわ子先生　　花井知子先生
魚を使った料理に挑戦です。
材料費：600円
準備：三角巾・エプロン・ふきん・手拭き・マスク
（定員になりましたので受付終了）

【ふれあいケーキ教室】

19日(日) 9:30～12:00

福本千景先生
季節のケーキを作ります。持ち帰り用もあります。
材料費：700円　準備：ケーキ入れるタッパー
三角巾、エプロン、手ふき 1 枚、ふきん 1 枚、マスク
申込み：必ず 1 週間前（10/12）までに連絡下さい！
定員：15名　初めての方の参加も大歓迎！！

【ドローンを飛ばそう】

5日(日) 14:00～15:30

東口宣弘先生　　〆切 9/30
無線操縦の楽しさを通じてドローンとはどのような物なのか楽しく、遊び感覚で体験してみましょう。
初めての方にでも安全安心なドローン操縦体験が出来ます
募集人数：小学生、中学生、高校生対象　15人
来館又は電話で公民館まで申し込んでください

【小学生卓球大会】

18日(土) 10:00～12:30
場所：御国野小学校体育館
共催：スポーツクラブ21みくにの
卓球のラリーの楽しさを味わいませんか(^o^)
募集：小学生16人（申込書小学校で配布します。）
参加費　無料　☆ラケット貸出あり　★参加賞あり
持物　上靴・タオル・飲み物
公民館窓口まで申込書持って来てください。

【こどものうたを歌おう】

21日(火) 0.1.2 歳 10:00～10:50
井藤綾華先生　**3.4.5 歳 11:00～11:50**
こどものうたを歌ったり、
わらべうたによるふれあい遊びをして
親子でのんびり過ごしませんか？
歌ったあとはみんなで
育児の悩みをお話しましょう♪　　参加費　無料
各組親子 10 組(公民館窓口・お電話にて受付中)

中秋の名月

教養・地域講座 11 月予告　申込み,問合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

教 養 講 座	2 日 (日)　9:00～12:00	御国野校区防災訓練	御国野連合自治会
地 域 講 座	7 日 (金) 10:00～12:00	なかよしランド	姫路市移動児童 C
地 域 講 座	9 日 (日)　9:30～13:00	小学生料理教室	い ず み 会
教 養 講 座	9 日 (日) 14:00～15:00	音楽療法	高橋和美先生
地 域 講 座	22 日 (土)　9:30～12:00	男性料理教室	いずみ会
地 域 講 座	27 日 (木) 14:00～15:00	はいはいランド	姫路市移動児童 C
教 養 講 座	29 日 (土) 10:00～12:00	親子版画教室	岩田健三郎先生
地 域 講 座	29 日 (土) 13:30～15:00	陰陽師安倍晴明	豊島征子先生
地 域 講 座	30 日 (日) 10:00～12:00	小学生茶道教室	井河原宗美先生
地 域 講 座	30 日 (日) 10:00～11:00	健康講座	上月元輝先生

令和7年10月御国野地区主行事。

・ふれあい食事：10 月 26 日(日)　@御国野公民館⇒各自治会の公民館、集会所等
・なかよしカフェ：毎週水曜 10:00～11:30　@四郷・東包括支援センター　飲み物＋お菓子　100 円

文化講座紹介コーナー　　講座生募集

☆シニアストレッチ倶楽部　　講師小野昭子　問い合わせ　御国野公民館　☎253-1876

【無料体験実施中】

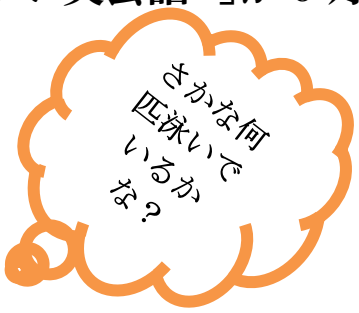
シニアストレッチ A　第2・4 水　10:00～11:15

効能
- ○血行促進
- ○老廃物を排出する
- ○痛みを軽減する
- ○筋肉が硬くなるのを防ぐ
- ○血液中の酸素や栄養をスムーズに流す

等、体にいいことがたくさんあります。
月 2 回継続して体を動かして、健康寿命を延ばしませんか！

持ち物
- ヨガマット
- スポーツタオル

☆「 夏休み子どもチャレンジ英会話 」が 8 月 21 日(木)にありました。



How many fish are there?

生の英語に親しみました！(^^)！

☆「スポーツクラブ 21　みくにの」主催

健康体操教室
2025 年 10 月 18 日(土) 8:30～9:30〈受付開始〉8:10
松浦香織先生 /　御国野小学校体育館
〈持ち物〉スポーツタオル (体操で使います)
飲料，　体育館シューズ (裸足でも OK)
申し込み不要　直接体育館へお越しください。