

9月の公民館 NEWS

QRコードから公民館 NEWS が見れます



姫路市立広峰公民館
姫路市城北新町1丁目11-23
TEL/Fax 288-0934
月曜日/休館日
9:00~17:00

厳しい暑さが続いた夏も少しずつ終わりを迎え
秋の気配を感じる頃となりました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか。
9月も公民館では皆さまの笑顔と交流の場にな
るように様々な講座をご用意しております。
「新しいことを始めてみたい」
「誰かと楽しく過ごしたい」
そんな気持ちでは是非お気軽にお越しくださいね。



無料体験講座！

楽しい椅子ヨガ

座ったままで気持ちよく
身体を動かそう♪



9月16日(水)・30日(水)
14:00~15:00
講師:ロウ 眞実 氏
ヨガインストラクター

要予約 12名限定

※持ち物※
ヨガマット・又はバスタオル
飲み物・タオル♪

☆膝・腰に優しい
☆運動が苦手・身体が硬くてもOK
☆呼吸が深まり血流アップ
☆姿勢を整えて身体をスッキリ
☆心もリフレッシュ



「広峰校区ふれあいサロン」

日時:9月2日(水)10:00~11:30

11:15(受付終了)

コーヒーor紅茶・パン・お菓子 費用:100円

広峰校区の皆さん

お気軽にご来館ください！

※社会福祉協議会 広峰支部 ふれあいボランティア



9月の地域・教養講座

お問合せは広峰公民館までお電話ください。

健康ストレッチ体操



講師:柴田 百代 氏
(あい・B・C ストレッチ代表)
日時:9月15日(火)13:30~
定員:先着 20名(事前要予約)
※9/1~予約受付開始(電話可)
参加費:無料
持ち物:飲み物・タオル・敷物・上靴

※体調不良・運動不足解消のために
無理なく体をリフレッシュにお勧めです!

なかよしランド



講師:(まわーる)
姫路市移動児童センタースタッフ
日時:9月22日(火)10:00~
定員:12組
参加費:無料
おもちゃでの自由遊び、手遊びやわらべ
うた遊びなど実施しております。
シアター「ふうせんのうた」を
予定しています。

♥楽しいことがいっぱい♥
みんなで遊びに来てください!

大道食堂



講師:大道 久江 氏
日時:9月17日(木)10:00~
定員:15名(事前要予約)
※9/1~予約受付開始(窓口にて)
材料費:1人1,200円
※各自で申込時に材料費を添えてください。
持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚
スリッパ・マスク着用で

テーマ

「お家で簡単フレンチ」
・トマトとアボカドのミルフィーユ
・キャロットラペ
・ヴィシソワーズ
・白身魚のポアレ
・牛肉の赤ワイン煮込み
・ガーリックトースト
・クリームブリュレ



み~んなのうた♪



講師:健康音楽療法士
かほり先生♪
日時:9月27日(日)13:30~
定員:30名(事前要予約)
※9/1~予約受付開始(電話可)

音楽は古い記憶を呼び起こす力があります。
過去の事を思い出す回想体験は、脳にとっても
良い刺激となります。

- ① ストレス発散!
 - ② 認知症予防!
 - ③ 血圧を整える!
- など良いことづくめです!
懐かしいうたをみんなで歌いましょう!
リクエストどんどんお待ちしております♪

かほり先生のピアノ演奏と楽しい時間を
過ごしましょう。

手話 Song 教室

講師:健康音楽療法士
かほり先生♪
日時:9月19日(土)13:30~
定員:20名(事前要予約)
参加費:無料
テーマ

うた「糸」

※手話ソングとは?
歌の歌詞に手話を当てはめて歌うこと
です。

手話が身近に感じる機会になれば・・・♪

令和8年10月

公民館講座予定

- ・10/14(水)はいはいランド
- ・10/15(木)大道食堂
- ・10/17(土)折り紙教室
- ・10/20(火)健康ストレッチ体操
- ・10/25(日)み~んなのうた
- ・10/27(火)なかよしランド