

10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

素敵な講座をご用意しております。

出かけた、新しいことを始めたいと思っていただけ

人との繋がりの大切さを改めて感じる季節です。

十月は実りの秋を迎え自然の恵みに感謝するとともに

朝夕に少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。



広嶺中 トライやるウィーク
10月6日(火)~10月9日(金)
今年も中学生達が広峰公民館で
活動してくれます。
頑張っている様子を見に来て
ください。



予告

広峰地区ふれあいウォークラリー

【広峰地区連合自治会主催】

日時：令和8年11月3日(火)

集合場所：広峰小学校(体育館前)

内容：①広峰山探索コース 9:00 集合
②獨協大学巡回コース 9:30 集合

※各町回覧にてお申し込みください！



「広峰校区ふれあいサロン」

日時：10月7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



令和8年11月公民館

教養・地域講座予定

- ・11/17(火)健康体操
- ・11/19(木)大道食堂
- ・11/21(土)手話 song
- ・11/24(火)なかよしランド
- ・11/29(日)み～んなのうた

10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。

はいはいランド



講師:(まわーる)
姫路市移動児童センタースタッフ
日時:10月14日(水)14:00~
定員:5組まで
参加費:無料
親子ふれあい遊びや手遊びわらべうた
遊びを実施しております。
シアター「山の音楽家」を
予定しています。



大道食堂

講師:大道 久江 氏
日時:10月15日(木)10:00~
定員:15名(事前要予約)
※10/1~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・マスク着用で参加してください。



メニュー

「秋のお祭りわっしょい」

- ・焼き鯖寿司
- ・美味しい卵焼き
- ・牛肉のしぐれ煮
- ・きのこの塩麹漬けと青菜の和え物
- ・豆腐のすまし汁
- ・みたらし団子



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:10月20日(火)13:30~
定員:先着20名(事前要予約)
※10/1~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!

み~んなのうた♪



日時:10月25日(日)13:30~
定員:30名(事前要予約)
※10/1~予約受付開始(電話可)
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♪

折り紙教室

~子どもから大人まで
誰でも楽しめる講座~

講師:かほり先生♪
日時:10月17日(土)13:30~
定員:30名(事前要予約)
※10/1~予約受付開始(電話可)
参加費:100円 持ち物:ハサミ・のり
※折り紙・その他材料はこちらで
用意しています。
~指先を使って脳を活性化!~

テーマ

「秋の無患子お守り箱」



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:10月27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「ぞうさんのぼうし」を
予定しています。

尿漏れ改善のための骨盤底筋群 トレーニング

~10年先・20年先を見据え
悪化しないためにできること~

講師:医療法人祐健会 木村病院
理学療法士 藤井智也 氏
社会福祉士 橋 真理 氏
日時:10月30日(金)13:30~15:00
参加費:無料

※増位・広嶺地域包括支援センター