

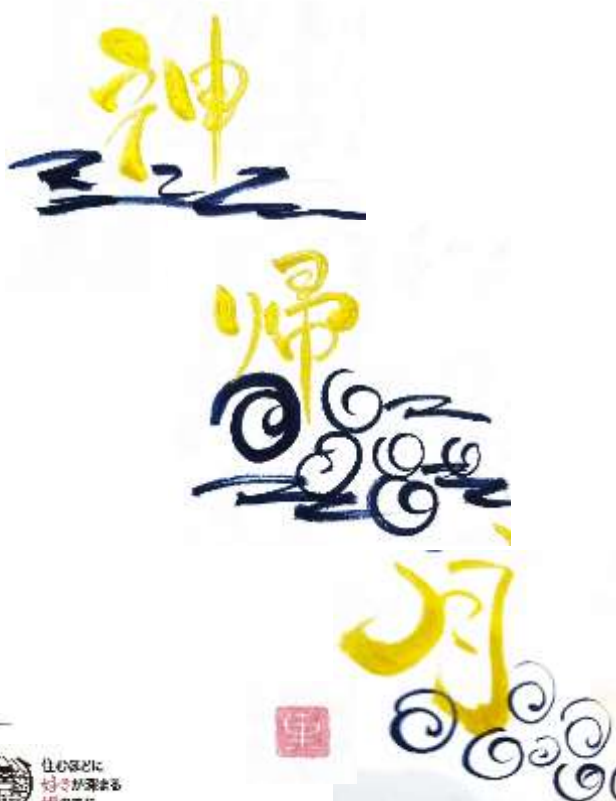
# 11月の公民館 NEWS

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

十月は「神無月」と呼ばれ、全国の神様が  
出雲の国に集まるため、各地の神様が留守に  
なるといわれています。そして、神様たちが  
十一月になるとそれぞれの土地へ帰ってくる  
ことから十一月は「神帰月」とも呼ばれています。  
秋もいよいよ深まり、冬の足音が聞こえてくる頃と  
なりました。  
皆さま、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。



募集中!

## 楽しいチェアヨガ

日時: 第1, 3 水曜日  
時間: 14:00~15:00  
費用: 1000円/月  
持ち物: ヨガマット・飲み物・タオル  
動きやすい服装

## 新文化講座開講!

募集中!

## 骨盤いきいき健康体操

日時: 第1 日曜日  
時間: 14:00~15:30  
費用: 500円/月  
持ち物: 飲み物・タオル

## 「広峰校区ふれあいサロン」

日時: 11月4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

## トライやるウィークの報告

10月6日(火)~9日(金)

広嶺中学生達が公民館で活動♪

掃除・折り紙・講座体験...大活躍してくれました!

4日間お疲れ様でした。



# 11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:11月17日(火)13:30~  
定員:先着 20名(事前要予約)  
※11/1~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  
無理なく身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:11月24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  
貝藤先生による「わらべうた」を  
予定しています。



## 大道食堂

講師:大道 久江 氏  
日時:11月19日(木)10:00~  
定員:15名(事前要予約)  
※11/1~予約受付開始(窓口にて)  
材料費:1人1,500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。

### テーマ

#### 「ハッピークリスマス」

- ・豚ヒレ肉の香草焼き
- ・一口クリスマスサラダ
- ・ほうれんそうとベーコンのキッシュ
- ・カブのポタージュ
- ・パセリライス
- ・スノーボールクッキー



## そば打ち体験

### ～玉爺の道楽そば～

講師:そば打ち職人  
玉田 晶久 氏  
日時:11月22日(日)10:00~  
定員:15名(事前要予約)  
※11/1~予約受付開始(窓口にて)  
材料費:1人 800円  
持ち物:タオル・三角巾・エプロン・スリッパ  
マスク着用で参加してください。



## み～んなのうた♪

日時:11月29日(日)13:30~  
定員:30名(事前要予約)  
※11/1~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♪



## 手話 Song 教室

講師:健康音楽療法士  
かほり先生♪  
日時:11月21日(土)13:30~  
定員:20名(事前要予約)  
参加費:無料

### テーマうた

#### 「いのちのうた」



## 令和8年12月公民館講座予定

- ・12/9(水)はいはいランド
- ・12/13(日)芳賀先生の館外講座  
「え～知らなかったシリーズ」廣峯神社探索
- ・12/15(火)健康ストレッチ体操
- ・12/17(木)大道食堂
- ・12/19(土)折り紙教室
- ・12/22(火)なかよしランド
- ・12/27(日)み～んなのうた