

みねあい公民館だより

11月号



姫路市立峰相公民館＜月曜日休館＞

姫路市六角278-3

TEL/FAX 267-0052

E-mail: mineaikm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

令和7年10月17日発行

第316号

集い、学び、拓く

11月の教養講座・地域講座

講座名	講師	テーマ	日時
教養講座 兼高齢者教室	3B体操講師 千葉順子先生	健康体操	11月1日(土) 13:30～15:00
教養講座 兼高齢者教室	ドコモショップ 辻井店スタッフ	スマホ体験教室 (要申込み)	11月7日(金) 13:30～15:00
楽々サークル	児童移動センター 厚生員	なかよしランド	11月14日(金) 10:00～12:00
歴史教室	書写山円教寺 村岡實豪様	書写山円教寺の 歴史について	11月15日(土) 13:30～15:00
楽々サークル	連合クラブ会長他	カラオケ大会 (要申込み)	11月21日(金) 13:00～15:00
楽々サークル	ヨガインストラクター 武木田恭子先生	ヨガを楽しもう	11月29日(土) 10:00～12:00

11月1日(土) 3B体操の千葉順子先生に楽しみながらカラダもアタマも動かせる運動を習います。

テンポの良い音楽に合わせて、体の柔軟性をアップしたり指や手を使って脳の活性化を促します。

11月7日(金) ドコモショップ辻井店のスタッフさんが講師です。カメラの操作や、詐欺被害に遭わないように、スマホ操作の基本から教えて頂きます。「今更聞けない」などと思わず、聞きましょう。

11月14日(金) なかよしランドは、児童移動センター厚生員の指導です。おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうた遊び、そしてシアター「はらぺこあおむし」の予定です。未就学児が対象。

11月15日(土) 歴史教室 6月の「書写山円教寺」に続いて後編です。前回が性空上人が入山される以前の書写山の様子から教えて頂きましたが、今回はどんなお話を聴くことができるのでしょうか。

11月21日(金) 高齢者教室「カラオケ大会」 各町より自薦・他薦された方が日頃の練習の成果を発揮出来ますよう応援は申し込み不要ですので、たくさんのご来場をお待ちしています。

11月29日(土) ヨガを楽しもう。講師は、ヨガインストラクターの武木田恭子先生です。

持ってくる物：ヨガマット（なければ大きめのバスマット）水分補給用の水など。

9月27日（土）ヨガインストラクターの武木田恭子先生のご指導で、2時間楽しかった？
ステップを変えて歩く脳トレエクササイズ、緊張を緩める呼吸法、寝転んでできる運動等



10月10日（金）季節の料理

講師は細岡恵子先生です。今回のレシピは、①お揚げの肉詰煮②茄子うどん③食べるスープ④フルーツゼリーの4品
①は油揚げの中に鶏肉ミンチと豆腐、人参、椎茸を詰めて甘辛く煮たもので手分けして楽しく作業して試食。おいしかったです。



《写真コーナー》



秋の夜長
撮影地〈ひなせ〉
三木正彦

公民館ロビーに掲示

12月講座のご案内（予定）

講座名	講師	テーマ	日時
楽々サークル	徳島理香子先生	ソプラノコンサート	12月3日（水）午前
楽々サークル	森田庸子先生	子供菓子教室	12月6日（土）午後
楽々サークル	細岡恵子先生	女性の料理教室	12月12日（金）午前
楽々サークル	朝見初美先生	華道教室（季節を彩る生け花）	12月20日（土）午前
楽々サークル	藤田佳恵先生	冬休み子供向け「万華鏡作り」	12月21日（日）午前
楽々サークル	移動児童センター	わんぱくランド	12月26日（金）午後