

苅野公民館だより



11月
November



No.116

令和7年10月21日発行
姫路市立苅野公民館

TEL/FAX : 079-336-2733

フットケアの仕方

- ・実施日：11月21日(金) 14:00～15:00
- ・場 所：苅野公民館 大会議室
- ・講 師：三輪整形外科看護師 濱野さゆみ様

自宅で出来る転倒予防運動と足ケアのおはなしです
多くの方の足ケア指導を行う中で好きな時に好きなところへ行ける
足を目指して日々活動されています

健康寿命を延ばすには足をテーマにお話しされます

※どなたでも参加出来るので是非参加してください

教養・地域講座のご案内

	講 座 名	月 日	時 間	講師またはリーダー
地	紙芝居教室	11/1 (土)	10:00～11:00	有末 久美子
教	秋の星空のお話し	11/2 (日)	17:30～19:00	松岡 友和
地	いきいき百歳体操	毎週金曜日	13:30～14:30	國光 紀代美
地	さわやか歌声教室	11/12 (水)	10:00～11:15	堀田 君代
地	華道教室	お休み	13:30～15:00	梶浦 美月
地	ペタンクの集い	11/15 (土)	9:30～12:00	高原 克己
地	あそのオータムフェス	11/15 (土)	14:30～16:30	地域活性化委員会
地	書道教室	11/16 (日)	10:00～11:00	竹内 有希
地	中華料理教室	11/18 (火)	13:00～15:00	村原 教雄
教	フットケアの仕方	11/21 (金)	14:00～15:00	濱野 さゆみ
地	ふれあい喫茶	11/23 (日)	9:00～12:00	國光 信子

あその What's new(新着情報)

菅生ダムの紅葉

菅生ダムのまわりには銀杏やもみじがたくさん植樹されていて
11月の紅葉シーズンには綺麗な紅葉を楽しむことができます。
菅生ダムの紅葉スポットを紹介します。

銀杏がきれいな場所：山中稻荷付近、第1,3公園周り。

第1、3公園周りは毎年とても綺麗な黄色に色付きます
もみじがきれいな場所：第2公園周り、第3公園過ぎてダムの
最上流の橋までのダムの東岸。

菅生ダムへ行って綺麗な紅葉を楽しんでみてください。



11月～12月 の 主な講座&お知らせ

紙芝居教室

日 時：11月1日(土)
PM10:00～11:00
場 所：苅野公民館 大会議室
年齢関係なく誰でも楽しめる紙芝居です
とっても楽しいので気軽に参加してお楽しみください

秋の星空のお話し

日 時：11月2日(日)
PM17:30～19:00
場 所：苅野公民館大会議室、公民館前広場
姫路科学館から講師を招いて天体望遠鏡で星空を
観察したり、秋の星空のお話を聞いたりします
荒天時は苅野公民館大会議室で開催します

中華料理教室

日 時：11月18日(火) PM13:00～15:00
場 所：苅野公民館 料理実習室
メニュー：鶏もも肉のコチュジャン炒め
講 師：村原 教雄 先生
定員8名です

ふれあいペタンク大会

日 時：11月15日(土) 9:30～12:00
受付開始：9:30～
試合開始：10:00～
場 所：苅野公民館 芝生広場、他
定員27名 SC21協賛
公民館まで、申込みください。

12月のなかよしランド

日 時：12月3日(水)
AM 10:00～12:00
主 催：姫路市移動児童センター
場 所：苅野公民館 大会議室
おもちゃでの自由遊び、体操や季節の
わらべうたあそび、シアター「ワンツー
パンツ」を予定しています

年末大掃除について

12月14日 13:30から実施します
窓ガラス清掃、床清掃、その他

『11月の文化講座 案内』 ＊予告なく変更・中止の場合もあります。

夢ヨガ	8・22	土	15:00～16:10	囲碁クラブ	13・27	木	13:00～16:00
詩 吟	5・19・26	水	13:30～15:30	銭太鼓	5・19	水	13:30～14:30
英会話	4・18	火	13:30～15:00	らくらくピアノ	11・25	火	13:00～14:30
ABコーラス	16	日	13:30～14:30	パステルアート		土	10:00～12:00
リメイク	4・18	火	9:30～11:30	Let's begin	6・20・27	木	10:00～11:00
クレイフラワー	4・18	火	13:30～15:00	己書	9	日	13:30～14:30
健康体操	6・20・27	木	13:30～15:00	ストレッチポール	7・14・21	金	10:00～11:30

☆ 苅野小学校の先生の自己紹介、第3回目は吉田真央先生です。

苅野小学校養護教諭の吉田真央です。

子どもたちが安心して笑顔で過ごせるよう、けがや体調のケアはもちろん、気持ちの面でもサポートできるように心がけています。 趣味は旅行で、特にディズニーが大好きです。 あのワクワクした雰囲気や笑顔になれる空間、素晴らしい音楽が大好きです。 最近は旅行に行った先で仕事で使うマグネットを買うことにはまっていて、保健室に貼っているのですがそれに気づいた子どもたちが「まお先生、これどこの？」と話が盛り上がります。

吹奏楽部出身で現在も西宮の楽団に所属しながら活動しています。 昨年度苅野駐在所音楽隊の皆様と一緒に演奏させていただく機会があり参加させていただきました。 本番では苅野の地域の皆様が温かく迎えて下さり、音楽を通して地域の皆様とひとつになれたことがすごく嬉しかったです。 音楽の素晴らしさ、苅野の素晴らしさを改めて感じる事が出来ました。

申込みやお問合せは公民館までお願いします。

苅野公民館 ☎336-2733