

姫路市網干区興浜 1209-1

開館日 火～日曜日 9時～17時

休館日 月曜日 年末年始

TEL/FAX 079-272-7513

E-mail aboshini@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



日	曜日	行事予定
		11月
1	金	布物語 百歳体操 健康マージャン 寺子屋
2	土	ヨガB 詩吟 大正琴 着物 パソコン 社会福祉
3	日	社交ダンス 寺子屋
4	月	休館日
5	火	3B 体操 自力整体 寺子屋
6	水	ヨガA 日本舞踊 PTA コーラス 寺子屋
7	木	西っこらんど 手編み 囲碁 寺子屋
8	金	パッチワーク 華道 寺子屋
9	土	西公民館展示発表会
10	日	囲碁 段文音頭 社交ダンス
11	月	休館日
12	火	3B 自力B 絵手紙A・B 三絃 トール 寺子 スコップ
13	水	児童センター 舞踊 自然探勝 コーラス 寺子屋
14	木	ハワイアン 囲碁 ぬかちゃん 寺子屋
15	金	布物語 健康マージャン 百歳体操
16	土	ヨガB 大正琴 着物着付け パソコン
17	日	健康カラオケ 絵手紙 DAP 寺子屋
18	月	休館日
19	火	3B 体操 自力整体 A 寺子屋
20	水	ヨガA 日本舞踊 PTA コーラス
21	木	けやき教室 手編み 囲碁
22	金	パッチ 華道 百歳体操 ふれあい喫茶 寺子屋
23	土	カリンバ 大正琴 輪投げ 箏曲
24	日	大掃除 段文 囲碁 お菓子作り 社交ダンス 寺子屋
25	月	休館日
26	火	自力整体 B 三絃 トール 寺子屋 スコップ
27	水	PTA コーラス 寺子屋
28	木	ぬかちゃん 囲碁 寺子屋
29	金	いきいき教室 健康マージャン 寺子屋
30	土	輪投げ 箏曲 詩吟
—	—	

### 公民館展示発表会



11月9日(土) 10時00分～16時00分

1階:カリンバ・三絃演奏(13時30分～)

2階:作品展示

### 自然探勝教室

～浜田お寺めぐり～

11月13日(水) 9時00分～

代表:塩野 美典 様



### けやき教室

～地域の歴史勉強～

(龍門寺)

11月21日(木) 13時30分～

代表:坪田 田鶴子 様



### いきいき教室

～カラオケ交流会～

11月29日(金) 13時30分～

代表:塩野 美典 様

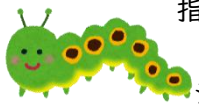


## 姫路市移動児童センター

～なかよしランドセル～

11月13日(水) 10時00分～

指導：児童センター職員様  
おもちゃでの自由遊び  
シアター「はらぺこあおむし」



## あぼし西っくらんど教室

～親子で遊ぼう～

【対象者：0歳～就学前の児童達】

11月7日(木) 10時00分～



ボランティア：田中 陽子 様

## 料理教室

～女性のお菓子作り～

11月24日(日) 13時00分～

講師：橋口 里美 様



## お知らせ

- 大掃除当番は 24日(日)  
「ヨガA・日本舞踊・カリンパ」の方々 お願いいたします。
- ふれあい食事サービスは 28日(木)  
当番は2班です。
- ふれあいサロンは、22日(金)



## 網西 教養講座紹介

### 1. 消防訓練

寝たばこ火災を防ぐ **三カ条**

寝たばこ火災は **許しません!**

- ① ふとんで吸わない ② 灰皿には水を入れて ③ 消えたかどうか **絶対確認**



### 2. いりたてコーヒー ～自家焙煎の新鮮な珈琲は、カラダにもいいんです～

- ① リラックス ② ダイエット効果 ③ 血圧の調整 ④ 善玉コレステロールを増やす  
⑤ 老化を防ぐ ⑥ 心筋梗塞の予防 ⑦ ガンの抑制

