



あぼしにし

～公民館だより～

令和7年12月1日発行

12月号

(第 353 号)

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

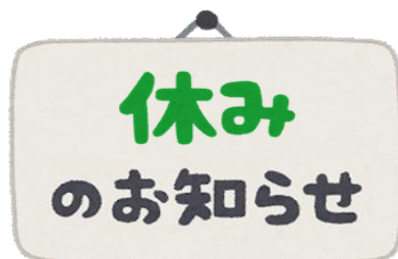
E-mail aboshini@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



日	曜日	行事予定
1	月	休館日
2	火	3B 体操 自力整体 A 寺子屋
3	水	日本舞踊 寺子屋 PTA コーラス
4	木	手編み フラダンス 囲碁 A 寺子屋
5	金	布物語 百歳体操 マネージャー ダンス 寺子屋
6	土	ヨガ B 大正琴 着物着付 パソコン
7	日	詩吟 お菓子作り 寺子屋
8	月	休館日
9	火	3B 体操 自力整体 B 三絃 スコップ 寺子屋
10	水	児童センター ぬかちゃん 舞踊 自然探勝 コーラス 寺子屋
11	木	囲碁 A 寺子屋
12	金	パッチワーク 百歳体操 トール 華道 寺子屋
13	土	カリンバ 輪投げ 箏曲 大正琴
14	日	段文音頭 囲碁 B 社交ダンス 寺子屋
15	月	休館日
16	火	3B 体操 自力整体 A 絵手紙 スコップ 寺子屋
17	水	日本舞踊 箏曲 寺子屋 コーラス
18	木	西っくらんど 手編み フラダンス 囲碁 A けやき 寺子屋
19	金	百歳体操 ふれ喫茶 布物語 マージャン 寺子屋
20	土	ヨガ B 着物着付 パソコン
21	日	詩吟 囲碁 段文音頭 寺子屋
22	月	休館日
23	火	自力整体 B 三絃 カラオケ スコップ 寺子屋
24	水	PTA コーラス 寺子屋
25	木	ぬかちゃん 囲碁 A 寺子屋
26	金	パッチワーク 華道 トールペイント 寺子屋
27	土	
28	日	休館日
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日

※予定は現時点のもので、急遽変更になる場合があります

教養講座



自然探勝教室



～魚吹神社参拝～

12月10日(水) 9時00分～

代表: 塩野 典美 様



けやき教室

～寄せ植え～

12月18日(木) 13時30分～

代表: 坪田 田鶴子 様

いきいき教室

中止のお知らせ

姫路市移動児童センター

～なかよしランド～

12月10日(水) 10時00分～



指導：移動児童センター職員 様
おもちゃでの自由遊び
シアター「あわてんぼうのサンタクロース」

あぼし西っこらんど

～親子で遊ぼう～

【対象者：0歳～就学前のお友達】

12月18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～

12月7日(日) 13時00分～



指導：橋口 里美 様

お知らせ

- ふれあい食事サービスは 25日(木)
当番は 4班 です。
- ふれあい喫茶は 19日(金)



公民館行事

【人権健康講座】…講師：田中 孝史先生(認知症予防教室 代表者)

1. 「認知症の基本とサポート」

- ①脳の活性化4原則
- ②認知症早期発見(物忘れがひどい・判断力、理解力が衰える・時間、場所が分からない等)
- ③早期に受診すること

2. 「認知症の人への具体的なポイント」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

3. 「周りの人への声かけ具体的ポイント・大事な人権」

- ①まずは見守る
- ②余裕を持って見守る
- ③声をかけて時は一人で
- ④後ろからは声をかけない
- ⑤相手に目線を合わせて、優しい口調
- ⑥あだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦会話は本人のペースに合わせて

