

# 古知公民館だより

姫路市立古知公民館  
TEL / FAX 336-2880  
e-mail kochi@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

## 11月号

暦の上では11月7日が立冬。立冬は二十四節気のひとつで、「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。暦の上では立冬から冬に入るため、「立冬を迎え、暦の上では冬となりました」といったフレーズを見聞きすることが多いと思います。が、今年はどうでしょうね。



### 健康講座のご案内

#### テーマ 「気持ちよく眠ろう 睡眠の話し」

【日時】 11月13日(水) 11:00~12:00

【講師】 ぼうしや薬局夢前店スタッフ様

【申込】 申込み・参加費とも不要です。5分前までに直接公民館にお越しください。



### 文化講座のご案内 (各講座の見学・入会はいつでも可能です。公民館窓口まで)

講座名	開催日時		講師	備考
書道教室	12, 19, 26(火)	16:00~21:00	竹内 有希	第2,3,4(火)
囲碁交流会	7, 21(木)	13:00~15:00		第1,3(木)
こども英語教室	毎週水曜日	16:00~18:10	上浦 昌世	
連鶴教室	8, 22(金)	10:00~12:00	中岡 文子	第2,4(金)
編み物教室	14, 28(木)	10:00~12:00		第2,4(木)
いきいき百歳体操	毎週水曜日	10:00~11:30		
輪投げサークル古知	21日(木)	9:00~10:00		第3(木)

地域講座 （各講座の見学・入会はいつでも可能です。公民館窓口まで）

## シニアヨガ

11月2日（土）13：30～15：00

講師 川飛 淳子さん（日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター）

心と身体を整えて、健康促進 介護予防！

毎月1回 第1土曜日開催



## 筆ペン教室

11月9日（土）10：00～12：00

講師 福田 正子さん

文字の基本から筆文字アートまで

毎回一つの作品を作ります

毎月1回第2土曜日開催



## 歴史講座

歴史を知ろう「ザ（座）・ヒストリー

### ～姫路城 410年の歴史～

姫路城の出来事や修理の歴史を通して過去の姫路城の姿に迫ります。

11月27日（水）10：00～12：00

講師 村田 和宏さん

毎月1回 第4水曜日



## 折り紙教室

11月27日（水）13：00～15：00

講師 福田 正子さん

楽しく折って頭と手指の体操！ 参加者みんなでわいわいがやがや楽しく実施します。



各講座とも、誰でもいつからでも参加できます。気軽にチャレンジしてみましょう！！

お問合せ・申し込みは古知公民館 ☎336-2880 までお願いします。

受付 9：00～17：00 （毎週月曜休館日）