

高岡西 公民館だより

令和 6 年 11 月 1 日
姫路市立高岡西公民館
姫路市上手野 41 - 4
E-mail ; takaokan@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

☎ 079 (291) 0303

休館日 毎週月曜日

第343号 11月の講座案内

第22回 高岡西ふれあい文化祭

「高岡西ふれあい文化祭」は、保育所、小・中学校の子ども達、校区の皆さん、公民館文化講座生の発表の場として、長く続いている高岡西校区の文化的行事です。

今回のゲストは、サクソ&ピアノ、和太鼓の皆さんをお招きしています。たくさんの方々のお越しをお待ちしています。

- ◇日時：11月10日(日) 9:00~15:00
- ◇会場：高岡西小学校 体育館
- ◇主催：高岡西地区連合自治会

高西ウォーク④(いきいき教室)

紅葉の名所「好古園」まで約4kmのウォーキング。園内で早めのランチを取り、鮮やかな彩りを放つ秋の好古園を散策します。現地集合もできます。

- ◇日時：11月20日(水) 9:30~14:30
- ◇場所：姫路城西御屋敷跡庭園「好古園」
- ◇費用：1,000円(昼食代)
- ◇定員・申込：15名(先着順) 11/5(火)9:00~
- ◇持ち物：水筒、傘(雨天時)、必要なお金

簡単筋力トレーニング③(いきいき教室)

加齢を華麗に過ごすために毎日続ける簡単な体操です。寒くなる季節、体の芯から暖めて元気に過ごしましょう!

- ◇日時：11月5日(火) 10:00~
- ◇講師：信澤 多佳恵 先生

小学生の英会話教室

子ども達が簡単な英語を使って会話をしたり、ゲームをしたり、単語を書いたりして、英語に慣れ親しむことを目的に行います。

- ◇日時：11月3日(日)・17日(日)
高学年：9:30~ / 低学年：10:30~
- ◇講師：谷内 好子(Kathy) 先生(英語講師)

健康教室③(運動)

シニア向けの筋力トレーニングとストレッチの講座です。加齢によって筋力が低下すると、つまずきやすい、転倒しやすいなど生活に支障が現れます。健康的な生活を送るために、一緒に体を動かしましょう。

- ◇日時：11月16日(土) 10:30~
- ◇講師：藤原 俊輔 先生(理学療法士)
- ※動きやすい服装で参加してください。

子ども茶道・子ども百人一首(子ども伝統文化)

子ども達は、茶道や百人一首を通して日本の伝統文化を学び、礼儀作法も身に付けています。茶道は、お茶の作法を覚えて、お点前が上手になっています。百人一首は、競うことで上達しています。(随時、参加者募集中)

- ◇日時：11月2日(土)・16日(土)
茶道 9:15~ 百人一首 10:30~
- ◇講師：中川 宗君 先生(茶道裏千家教授)

健康教室④(落語)

“笑う顔には福が来る”

生の落語を通して、笑いの中から「人生」や「健康」について考える楽しい健康講座です。

- ◇日時：11月30日(土) 13:30~15:00
- ◇講師：三遊亭楽団治さん(マフィア落語家) 他

なかよしランド(親子教室)

~就学前のお子さんが対象~

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そして、シアター「はらぺこあおむし」を予定しています。

- ◇日時：11月27日(水) 14:00~
- ◇講師：姫路市移動児童センター職員

童歌・お話と絵本の読み聞かせ(子育て教室)

絵本の読み聞かせとわらべ歌遊びを、親子で楽しむ教室です。読み手の声や表情、お子さんと一緒にファンタジーの世界を楽しんでください。また、子ども同士はもちろん、お母さん同士の交流も深まっています。

- ◇日時：11月12日・26日(火) 10:00~
- ◇講師：原 三恵子 先生(姫路おはなしの会会員)

いきいき百歳体操(公民館会場)

みんなで楽しく体操しています。初めて参加する人も大歓迎です。一緒に運動をして体力をつけましょう。

- タオルと水分をご持参ください。
- ◇日時：11月2日・9日・16日・23日(土) 9:30~

高齢者と子どものけん玉教室⑤

けん玉は集中力アップと脳の活性化に効果があります。うまく皿で受け止めるには、リズムカルに膝を屈伸させる必要があります、全身運動にもなります。初心者向けの技も教えてもらえますので、参加してみませんか。

◇日時：11月2日(土) 10:30～

◇講師：関口 哲也 先生(けん玉5段)

ピアノコンサートのお知らせ

◇日時：12月21日(土) 10時～

I部 クラシック名曲いろいろ ♪

II部 ディズニー・プリンセスの世界 ♪

子ども達も聴きに来てくださいね。

※ 会場準備の都合上、事前申込制にします。

申込受付は11/26(火)からです。

12月の教養・地域講座予定

月	日	曜日	時間	内容	講師
12月	1 15	日	高学年9:30～ 低学年10:30～	小学生の英語	谷内 好子 先生
	7 21	土	9:15～ 10:30～	子ども茶道 子ども百人一首	中川 宗君 先生
	10 24	火	10:00～	わらべ歌遊び お話と絵本の読み聞かせ	原 三恵子 先生
	1	日	10:30～	ミニチュア工作教室③	遠藤 治三郎 先生
	7	土	10:30～	高齢者と子どものけん玉教室	関口 哲也 先生
	7	土	13:30～	歴史教室⑤	宇那木 隆司 先生
	15	日	13:30～	子ども工作教室②	遠藤 治三郎 先生
	21	土	10:00～	ピアノコンサート	高宮 久子 先生 他
	22	日	10:00～	親子料理教室②	佐藤 麻美 先生
25	水	14:00～	なかよしランド	姫路移動児童センター	

☆教養講座・地域講座の受講料は、無料です。

各種団体・組織からのお知らせ 11月

団体・組織名	期日	行事	場所	備考
連合自治会	11月10日(日)	連合自治会長会	高岡西公民館	19:00～
社会福祉協議会	11月3日(日)	ふれあい給食		
	11月19日(火)	にしっ子ひろば(子育て教室)	旧高岡西幼稚園	10:15～11:30
民生児童委員会	11月6日(水)	民生児童委員会	高岡西公民館	19:00～
高岡西小学校	11月7日(木)	就学時健康診断		13:55～
	11月9日(土)	音楽会		
	11月11日(月)	振替休業日		
	11月13日(水)	自転車教室(3年)		
	11月27日(水)	1000m走記録会		
高丘中学校	11月1日(金)	文化発表会		
	11月7日(木)	実力考査(3年)		
	11月20日(水)～22日(金)	期末考査		
	11月23日(土)	朝バス・授業参観		
	11月25日(月)	振替休業日		