

城陽 公民館だより 8月号

- 姫路市立城陽公民館
- 開館日 火～日曜日 9時～17時
休館日 月曜日・年末年始
- 〒670-0947 姫路市北条 1053-1
- TEL/FAX 079-288-0943

親子料理教室

★簡単に元気になるお料理を作ろう★

8月22日(木) 10:00～13:00

花井知子先生・豊田麻希先生(地域活動栄養士会)

- 【定員】 12名(小学生と保護者)
- 【材料費】 1人 500円
- 【申込み】 7/23(火)～8/15(木)
- 【持ち物】 IP、三角巾、ふきん2枚
- 【メニュー】

- ・コーンごはん…甘くて食べやすい♡
- ・旬の魚のムニエル タルタルソース夏野菜添え
手作りタルタルソースは簡単でがちそうに☆
- ・レンジで人参ナムル
シャキシャキ食べやすいよ♩
- ・ひんやり味噌汁
冷たいミソスープは、ダシから手作り
- ・フルーツミルクゼリー…キウイフルーツをトッピング
※幼児の参加についてはご相談下さい。



姫路市移動児童センター

はいはいランド

8月6日(火) 14:00～15:00

首すわりから歩きはじめの乳児と保護者を対象に、親子ふれあい遊びや、手遊び、わらべうたなどを行います♪

事前予約不要・自由参加です。

なかよしランド



8月16日(金) 10:00～12:00

就学前までの子どもと保護者を対象に、自由遊び、体操や手遊び、わらべうた等を行います。今月は「チョコチョコキかにさん」のミニシアターを予定しています。事前予約不要・自由参加です

おはなし会

えほんの読みきかせ

8月8日(木) 10:30～11:30

姫路おはなしの会のみなさん

おはなしのろうそくを灯して、世界中のお話を聞きましょう。

事前予約不要・自由参加です。



はじめての English レッスン

8月17日(土) 10:00～11:00

中山 綾子先生(元小学校外国語活動指導補助員)

【対象】 小学1～6年生 先着10組

【申込み】 ～8/14(水)

【持ち物】 飲み物

「英語を好きになろう!」をテーマに、毎月アクティビティ中心のレッスンをしています。今月は、親子・兄弟での参加も大歓迎です! やってみようかな?と考え中でしたら、是非遊びに来て下さいね♪

※未就学児の参加は保護者同伴でお願いします。



こども陶芸教室

★ろくろを使って陶芸体験★

8月4日(日) 10:00～12:00

喜多 千景先生(陶芸家)

【作るもの】 お茶碗か小鉢 どちらか一つ

【対象】 小学生 15名

【申込み】 ～7/28(日) 【参加費】 2,000円

【持ち物】 新聞紙、手ふきタオル、水筒

【お渡し日】 8月20日(火)以降

※低学年のお子様は保護者同伴でお願いします。

※幼児は会場に入れません。



こども木工教室

★オリジナルの木工作品が作れます★

8月10日(土) 13:30～15:30

谷口 美香先生(木エクラフト作家)

【作る物】 貯金箱・ペン立て どちらか一つ

【対象】 小学生 30名

【申込み】 ～8/3(土) 【参加費】 1,000円

【持ち物】 ハサミ、手ふき 持ち帰り用紙袋



リフレッシュヨガ

8月11日(日)10:00~11:30

武木田 恭子先生 (ヨガインストラクター)

【持ち物】 ヨガマット (または大きめバスタオル)、
汗拭き用タオル、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい (ジーパン不可)。
小さいお子さんをご遠慮願います。
事前予約不要・自由参加です
※参加者多数の場合、先着順にて
締め切らせて頂きます。



手作りパン作り教室

9月18日(水) 10:00~13:00

中村 とも子先生 (パン・製菓講師)

【定員】 8名
【メニュー】 ピザパン
【申込み】 8/18 (日) ~ 9/11 (水)
【材料費】 300円 (予定)
【持ち物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル
食器拭き用のふきん

キャンセルは2日前までにご連絡下さい。
それ以降のキャンセルは材料費負担になります。

防災講座「防災を学ぼう！」

9月24日(火) 13:30~14:30

(姫路市 危機管理室)

・災害から身を守るための基本的な知識や、
対処方法を、講話、ビデオ等を通して学ぶ。
事前予約不要・自由参加です



じろりんフォークライフ♪

9月22日(日) 13:30開演 (13:00開場)



県内外で活躍中のフォークシンガー
じろりんによる歌とギターを生演奏
歌で皆さんに元気をお届けします!
入場無料・ご自由にお入り下さい。

健康講座

「知ってますか? 認知症」

9月6日(金) 13:30~14:30

(山陽地域包括支援センター)

「私、認知症かも?」と気付いたときはどうすればよいのか。認知症の方とどのように接すればよいのかを寸劇も交えてお話します。また、認知症の知識や認知症新薬についても講義します。

事前予約不要・自由参加です

歴史講座 「後三条天皇」

9月14日(土) 10:00~11:30

菅原 美文先生 (歴史研究家)

後三条天皇の母は禎子内親王。母が藤原氏の出ではなく、皇女であったことが後三条天皇の政治改革の源泉であった。国内情勢も国際情勢も変革期を迎えていた。後三条天皇の意欲も大きく作用した。

事前予約不要・自由参加です。

日	曜	8月の行事と文化講座	●:いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)
1	木	● 藤工芸(午前)	16 金 なかよしランド(10:00-12:00)
2	金	空手道(夜)	17 土 はじめてのEnglishレッスン♪(10:00-11:00)
3	土		18 日 こころ健康体操(午前)
4	日	こども陶芸教室(10:00-12:00) こころ健康体操(午前)	19 月 休館日
5	月	休館日	20 火 ● たのしいストレッチ 健美操・華道[池坊](午前) 箏曲三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)
6	火	● はいはいランド(14:00-15:00) 健美操・華道[池坊](午前)	21 水 大正琴(午前)、空手道(夜)
7	水	茶道・大正琴(午前)、パソコン(午後)、空手道(夜)	22 木 ● 親子料理教室(10:00-13:00) コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)
8	木	● おはなし会(10:30-11:30) コーラス花(午前)	23 金 書道・華道[知香流](午前)、ウクレレ(午後)
9	金	書道・華道[知香流](午前)、ウクレレ(午後)	24 土 あみもの(午前午後)、短歌(午前)
10	土	こども木工教室(13:30-15:30)	25 日 ゆったりヨガ(午前)
11	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30) ゆったりヨガ(午前)	26 月 休館日
12	月	休館日	27 火 ● たのしいストレッチ(午前)、箏曲三絃(午後) ハワイアンフラ(夜)
13	火	● たのしいストレッチ(午前)	28 水 茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
14	水		29 木 ● 藤工芸(午前)
15	木		30 金 空手道(夜)
			31 土

※予定は現時点のもので、変更になる場合があります。