

# 城陽 公民館だより 9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

## 歴史講座 「西国将軍・池田輝政」

9月27日(土) 10:00～11:30

中川 秀昭先生(歴史研究家)

池田輝政、千姫、河合道臣は姫路の歴史上欠かせない三人である。その人物像に迫る歴史講座。

第1回は、人一倍小さな体で戦国の世を駆け抜け、白亜の名城「姫路城」を築き、世に西国将軍と謳われた「池田輝政」をご紹介します。

事前予約不要・自由参加です。



## English レッスン♪

9月13日(土)

9:30～10:20(小学1～3年生)

10:30～11:20(小学4～6年生)

中山 綾子先生(英会話講師)

【定員】各クラス15名

【申込み】～9/10(水)

【持ち物】飲み物 【参加費】無料

1回完結のレッスンです。(毎月テーマは異なります)初めての方、リピート受講も大歓迎!一緒に楽しみましょう!

※動きやすい服装でお越し下さい。

## リフレッシュヨガ

9月14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)。

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。

## 料理教室

9月13日(土) 10:00～13:00

豊田 麻希先生(地域活動栄養士会)

【定員】12名

【メニュー】・きのこご飯 ・切干大根サラダ

・海老しんじょの餡かけ

・韓国風茶碗蒸し ケヤムナム

・月見だんご

【材料費】1000円

【申込み】8/13(水)～9/6(土)

【持ち物】箸、17°の三角巾、筆記用具  
台拭き、食器拭き用拭き、ハンドタオル

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



## こどものおへや



9月17日(水) 10:30～11:30

林 美千代 先生(姫路おはなしの会)

名作絵本を読んだり、手あそびや歩きあそびをしたりします。

事前予約不要・自由参加

姫路市移動児童センター

## なかよしランド

9月19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、体操や季節のわらべうた遊び等、シアター「はたらくるま」。

事前予約不要・自由参加です。

## 子育て広場 めばえ

(社会福祉協議会 子育て支援事業 城陽支部)

9月23日(火) 10:15～11:30

「くみくみの移動紙芝居&簡単工作」

紙芝居や大型絵本を見たあとは、それにちなんだ簡単な工作をします。是非遊びに来て下さい。

【定員】親子15組【申込み】9/1(月)～

(工作の材料の提供は未就学児のみとします)

※事前申込制となります。  
申込はこちらのフォーム  
からお願いします。→



※毎月第4火曜日に開催中!  
Instagramをチェック  
して下さい。



@MEBAE\_JYOYOKOSODATE

## 料理教室

10月4日(土) 10:00~13:00

豊田 麻希先生(地域活動栄養士会)

【定員】 12名

【メニュー】・パエリア

・ラタトゥーユ

・サラダチキン

・パンブキンプリン

【材料費】 1000円

【申込み】 9/4(木) ~ 9/27(土)

【持ち物】 箸、17°の三角巾、筆記用具  
台布、食器拭き用布、ハンドタオル

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



## 石けん作り

10月7日(火) 10:00~13:00

柏原 節子先生(手作り石けん講師)

廃油を材料に、無添加の石けんを手作りします。環境にやさしく、がんこな汚れも落とすことができる万能石けんです。食器洗いや掃除(お風呂、トイレ等)にも使えます。

【定員】 12名

【申込み】 9/7(日)~9/30(火)

【材料費】 実費 200円程度(予定)  
(牛乳パック1本分)

【持ち物】 マスク、軍手、ビニール手袋、  
眼鏡かゴーグル(目を保護する物)、  
保冷剤(14cm×22cm程度)1個  
※保冷剤は凍らせてご持参下さい。

## 《講座生募集》 見学・体験受付中！ お気軽にお越しください。

### 親子ハワイアンフラ



第2,4 木曜日 17:30~18:20

【講師】 竹田 久美子先生

ハワイの音楽にのせて楽しく健康づくり。リズムに合わせて体を動かすフラは運動が苦手な方でも大丈夫！親子でもお一人でもOK！全年齢対象のクラスです。まずは一歩踏み出してアロハの風を感じましょう

### 健美操

第2,4 木曜日 10:15~11:15

【講師】 竹田 くみ子先生

東洋医学の理念を取り入れて「経絡・ツボ」を意識して身体を動かす体操です。

「息」「身」「心」の調和を大切に、「気」「血」「水」を整える意識を持つことで身体を内側から温め、ほどよい運動によって心地よい爽快感を味わうことができます。



## 10月の講座 お知らせ

★English レッスン 10月18日(土)

・9:30~(小1~小3) ・10:30~(小4~小6)

★リフレッシュヨガ 10月19日(日) 10:00~

★健康講座 10月16日(木) 13:30~

★高齢者スマホ教室 10月23日(木) 13:30~

★歌って脳トレ トキメキの歌♪

10月30日(木) 13:30~

※詳しくは、「公民館だより10月号」をご覧ください。

### 城陽幼稚園

### ようちえんで遊ぼう DAY

(園庭開放)

9/30(火) 10:00~11:30

予定は変更になることがあります。

事前にホームページでご確認下さい。



| 日 曜 |   | 9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   | 月 | 休館日                                                |  |                            |   |                                                               |
| 2   | 火 | ● 多肉植物の寄せ植え作り(13:30-15:00)<br>華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後) |  | 17                         | 水 | こどものおへや(10:30-11:30)<br>パン作り教室(10:00-13:00)<br>大正琴(午前)、空手道(夜) |
| 3   | 水 | 大正琴(午前)、空手道(夜)                                     |  | 18                         | 木 | ● 籐工芸(午前)                                                     |
| 4   | 木 | ● 籐工芸(午前)                                          |  | 19                         | 金 | なかよしランド(10:00-12:00)<br>華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)           |
| 5   | 金 | 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)                        |  | 20                         | 土 | リーダー育成の集い(13:30-14:30)<br>ゆったりヨガ(午前)                          |
| 6   | 土 | ゆったりヨガ(午前)                                         |  |                            |   |                                                               |
| 7   | 日 | こころ健康体操(午前)                                        |  | 21                         | 日 | こころ健康体操(午前)                                                   |
| 8   | 月 | 休館日                                                |  | 22                         | 月 | 休館日                                                           |
| 9   | 火 | ● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)                         |  | 23                         | 火 | ● たのしいストレッチ(午前)                                               |
| 10  | 水 | 茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)                       |  | 24                         | 水 | 茶道・茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)                                  |
| 11  | 木 | ● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)                       |  | 25                         | 木 | ● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)                                  |
| 12  | 金 | ウクレレ(午後)                                           |  | 26                         | 金 | ウクレレ(午後)                                                      |
| 13  | 土 | Englishレッスン♪(9:30-11:30)<br>料理教室(10:00-13:00)      |  | 27                         | 土 | 歴史教室(10:00-11:30)<br>短歌(午前)、あみもの(午前午後)                        |
| 14  | 日 | リフレッシュヨガ(10:00-11:30)                              |  | 28                         | 日 |                                                               |
| 15  | 月 | 休館日                                                |  | 29                         | 月 | 休館日                                                           |
| 16  | 火 | ● たのしいストレッチ 華道[池坊](午前)<br>箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)     |  | 30                         | 火 | ● ハワイアンフラ(夜)                                                  |

※予定は現時点のもので、今後の状況により変更になる場合があります。