

城陽 公民館だより

■ 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



秋祭り 宵宮10月11日(土) 本宮10月12日(日)



今年も秋祭りの季節となりました。校区内に立つ各町の幟や提灯、夜聞こえてくる太鼓の音が祭り近しを感じさせてくれます。さて、本宮の10月12日(日)には恒例の5町(北条・庄田・南条・甲阿保・乙阿保)による屋台練りが城陽小学校グラウンドで盛大に行われます。勇壮な屋台練り、是非ご家族お揃いで小学校へお越しください。

高齢者スマホ教室 10月23日(木)13:30～15:00

(姫路市高齢者支援課)

スマホでわからないことはありませんか？
専門のスタッフがスマホに関する悩み事や相談に応じます。お気軽にお越しください。

【定員】15名

【申込み】～10/16(木)

【持ち物】お使いのスマホ 【参加費】無料

健康講座「介護予防と介護が必要になる時まで知っておきたい知識」

10月16日(木)13:30～14:30

(山陽地域包括支援センター)

- ・ 包括支援センター、介護保険制度について
- ・ 介護予防フレイルについて
- ・ 認知症、権利擁護について

事前予約不要・自由参加です。

English レッスン♪

10月18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】～10/15(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。

歌って脳トレ トキメキの歌

10月30日(木)13:30～15:00

大勢美智子先生(音楽療法士)

歌うことは脳にも体にも良い事だと言われています。

“トキメキの歌”では、季節の歌、昭和の歌謡曲、青春の歌などをみんなで楽しみ、歌いながらの脳トレーニングで脳の活性化、認知症予防に取り組みます。



＜予定曲＞・見上げてごらん夜の星を
・長崎の鐘・白いブランコ 他

事前予約不要・自由参加です。

リフレッシュヨガ

10月19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)。
小さいお子さんはご遠慮願います。

事前予約不要・自由参加です。

事前予約不要
自由参加です

姫路市移動児童センター

なかよしランド

10月17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。シアター「ワンツーパーンツ」
を予定しています。

そば打ち教室

11月1日(土) 10:00~13:00

特別講師：玉田 晶久先生(そば打ち名人)

名人による、「そば打ち体験教室」です。
楽しく作って楽しくお食事しましょう



【定員】 16名

【メニュー】 ニハそば(そば粉8:小麦粉2)

【材料費】 800円

【申込み】 10/1(水)~10/25(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。

健康講座

「フレイル予防教室」

① 11月4日(火) 10:30~12:00

② 3月3日(火) 10:30~12:00

(姫路市南保健センター)

要介護状態の前段階であるフレイル(虚弱)状態を予防することが、健康寿命を延ばすことにつながります。お食事チェックやお口のフレイル予防を目指した、フレイル予防教室です。一緒に取り組んでみませんか?

※実践型教室です。原則2回参加できる方
お申込み下さい。

【定員】 15名 【申込み】 10/21(火)〆切

【参加費】 無料 【持ち物】 お茶、老眼鏡、筆記用具

城陽幼稚園



★令和7年度 園児募集

【受付】 10月1日(水)~10月17(金)

- ・『入園願』は幼稚園にあります。また、姫路市のホームページからもダウンロードできます。
- ・見学も随時受け付けています。
事前に城陽幼稚園(224-0417)までご連絡下さい。

★ようちえんで遊ぼう DAY (未就園児どなたでも)

10/14(火) 10:00~11:30

「手作り楽器を作って遊ぼう」素材を使って楽器を作り、演奏して遊びます。

事前の予約はいりません。日程が変更になる場合があります。HPでご確認ください。

人権講座

知ろう 考えよう あなたの 私の人権
~「あたりまえ」って何?~

11月6日(木) 13:30~14:30

三谷 礼子先生(人権啓発指導員)

事前予約不要・自由参加です。

《11月の講座 お知らせ》

★Englishレッスン 11月 8日(土) 9:30~

★歴史教室 11月 15日(土) 10:00~

★じろりんフォーライフ 11月 30日(日) 13:30~

《城陽公民館 学習発表会》

11月 30日(日) 10:00~

※詳しくは、「公民館だより11月号」をご覧ください。

日 曜		10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	水	大正琴(午前)、空手道(夜)		18	土 Englishレッスン♪(9:30~11:30) ゆったりヨガ(午前)
2	木	● 藤工芸(午前)		19	日 リフレッシュヨガ(10:00~11:30) こころ健康体操(午前)
3	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)		20	月 休館日
4	土	料理教室(10:00~13:00) ゆったりヨガ(午前)		21	火 ● たのしいストレッチ・華道[池坊](午前) 箏曲三絃(午後)ハワイアンフラ(夜)
5	日	こころ健康体操(午前)		22	水 茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
6	月	休館日		23	木 ● 高齢者スマホ教室(13:30~15:00) 健美操・コーラス花(午前)
7	火	● 石けん作り(10:00~13:00) 華道[池坊](午前)、箏曲三絃(午後)		24	金 ウクレレ(午後)
8	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)		25	土 あみもの(午前・午後)、短歌(午前)
9	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)		26	日 休館日
10	金	ウクレレ(午後)		27	月 休館日
11	土			28	火 ● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
12	日			29	水 空手道(夜)
13	月曜	休館日		30	木 ● 歌って脳トレ トキメキの歌(13:30~15:00) 親子ハワイアンフラ(夜)
14	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)		31	金 空手道(夜)
15	水	大正琴(午前)、空手道(夜)			
16	木	● 健康講座(13:30~15:00) 藤工芸(午前)			
17	金	なかよしランド(10:00~12:00) 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(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。