

城陽 公民館だより

12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

健康講座 認知症予防教室

～回想法を活かした脳の活性化～

12月2日(火) 10:30～12:00

認知症予防教室 一輪会

代表 田中 孝史先生

「回想法」は、1960年代にアメリカの精神科医のバトラー博士が論文の中で発表された、アルツハイマー型認知症の予防とした非薬物療法の一つです。

超高齢化社会の中避けられない認知症。

昭和30年代中心に思い出してみませんか？

懐かしい童謡・唱歌も一緒に歌いましょう♪

《昭和30年代とは…激動の時代》

＊東京オリンピック ＊東海道新幹線開業

＊皇太子殿下ご成婚 ＊東京タワーの竣工

♪懐かしの歌声

・幸せなら手をたたこう 坂本 九

・柔 美空ひばり

事前予約不要・自由参加です。

English レッスン

12月13日(土)

9:30～10:20(小学1～3年生)

10:30～11:20(小学4～6年生)

Ayako 先生(英会話講師)

【定員】各クラス15名

【申込み】～12/10(水)

【持ち物】飲み物

【参加費】無料

※今月はクリスマスバージョンです。

ゲームやアクティビティをして、

一緒に楽しみましょう！

※動きやすい服装でお越し下さい。

姫路市移動児童センター

事前予約不要
自由参加です

なかよしランド

12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、体操や手遊び、わらべうた等

を行います。シアター「あわてんぼうのサンタ

クロース」を予定しています。

X'mas コンサート

12月20日(土) 10:00～11:30

★コーラス花 ★スマイルJ

★ウクレレ ★ハワイアンフラ

城陽公民館で活動する二つのコーラス団体とウクレレ、ハワイアンフラを加えた4団体によるクリスマスコンサートです。

親しみのあるクリスマスソングを聞き、ウクレレの演奏、フラダンスを楽しみましょう。

最後に会場の皆さん全員でクリスマスソングを合唱して盛り上がりましょう♪

※入場無料・ご自由にお入り下さい。

心ばかりの飲物、お菓子を用意しています。

リフレッシュヨガ

12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)。

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。

・・・年末年始の休館日・・・

12/28(日)～1/3(土)

※ゆずジャム作り教室は、都合により中止になりました。

新春落語会

〈三遊亭楽団治一門会 楽の会〉

城陽公民館寄席

1月18日(日) 13:30 開演

ぶろぐらむ
一、上がり家寿五六
「くつしやみ講釈」
ニ、ペナル亭キック
「粗忽長屋」
笑いは副作用のない
一番の薬です

※楽の会：三遊亭楽団治師匠の落語教室を
同時期に受講した6人が、講座終了後も
学び続けたいと2008年に結成。
現在は年齢も職業も異なる6人で活動。

※事前申込不要・自由参加です

城陽幼稚園

(未就園児どなたでも)

ようちえんで遊ぼう DAY

12/16(火) 10:00~11:30

「クリスマス会をしよう！」

クリスマスの飾りを作ります。

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。

姫路市移動児童センター

はいはいランド

1月27日(火) 14:00~15:00

今月は、講師の立石先生による「離乳食講座」
を予定しています。

【対象】乳児とその保護者

※4カ月から12カ月ぐらいまでの
お子様を対象とした内容です。

【定員】15組程度(第1子優先)

【持ち物】筆記用具、飲み物、お気に入りのお
もちゃ、バスタオル(寝ころばせる為)

【申込み・受付】

12/2日(火) 9:00~

姫路市移動児童センター

Tel079-294-3346 ※日・月曜休み

講座生募集中

見学・体験受付中！
お気軽にお越しください。

【空手道】毎週水曜日・第1,3金曜日

*少年部 17:00~18:15 *上級部 18:30~20:30

【講師】武本 幸子 先生

礼儀作法の習得に。護身術や体力づくりに。

楽しく体を鍛えましょう！

※少年部は5歳以上が対象となります。

《1月の講座 お知らせ》

★English レッスン 1月10日(土) 9:30~

★リフレッシュヨガ 1月11日(日) 10:00~

★こどものおへや 1月21日(水) 10:30~

★高齢者スマホ教室 1月22日(木) 13:30~

※詳しくは、「公民館だより1月号」をご覧ください。

日	曜	12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	17 水 パン作り教室(9:30-13:00) 空手道(夜)
2	火	● 健康講座 認知症予防教室(10:30-12:00) 箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)	18 木 ● 籐工芸(午前)、コーラス花(午後)、親子ハワイアンフラ(夜)
3	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	19 金 なかよしランド(10:00-12:00) カラオケ(午後)、空手道(夜)
4	木	● 籐工芸(午前)	20 土 クリスマスコンサート(10:00-12:00) ゆったりヨガ(午前)
5	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	21 日
6	土	しめ縄作り(9:30-12:00) ゆったりヨガ(午前)	22 月 休館日
7	日		23 火 ● たのしいストレッチ(午前)
8	月	休館日	24 水 書道・茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
9	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	25 木 ● 健美操(午前)
10	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	26 金 華道[知香流](午前)、ウクレレ(午後)
11	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)	27 土 短歌(午前)
12	金	ウクレレ(午後)	28 日 休館日
13	土	Englishレッスン♪(9:30-11:30) あみもの(午前・午後)	29 月 休館日
14	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)・	30 火 休館日
15	月曜	休館日	31 水 休館日
16	火	● お正月の寄せ植え作り(13:30-15:00) 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)	

※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。