

# 城陽 公民館だより

# 1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



城陽校区の皆様、新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、11月30日(日)に7年ぶりとなる文化講座生による「学習発表会」を開催しましたところたくさんの方にご来館いただき心よりお礼申し上げます。作品展示、舞台発表を始め福引コーナー、ドリンクコーナー、模擬店といずれも多くの人でにぎわっていました。これを励みに今後も地域に愛される公民館づくりに励んで参ります。引き続き暖かいご支援を賜りますようお願いいたします

城陽公民館長 白 杵 亨

## 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」  
二、ベナル亭キック  
「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

## 高齢者スマホ教室

1月22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】～1/15(木)

【持ち物】お使いのスマホ 【参加費】無料

## Englishレッスン♪

1月 10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】～1/7(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。

## こどものおへや

1月21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ます。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

1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、体操や季節のわらべうた遊び等、シアター「だるまさんが」。

事前予約不要・自由参加です。

## リフレッシュヨガ

1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

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ヶ月から12ヶ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】 姫路市移動児童センター

TEL079-294-3346 ※日曜・月曜休

## 歌って脳トレ トキメキの歌

2月4日(水)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＞ ・早春賦 ・冬の星座  
・寒い朝 ・青い山脈 他

事前予約不要・自由参加です。

## 粘土とクラフトバンドで作る

### おひなさま

2月14日(土) 13:30~15:00

谷口 美香先生(ハンドメイド作家)

粘土でお顔とお花、好きな色のクラフトバンドで着物づくり。オリジナルの可愛いおひなさまを作ろう。

※公民館に見本を置いてあります!

【定員】 20名

【材料費】 1000円

【申込み】 1/14(水)~2/7(土)

【持ち物】 ハシ、ペン、持ち帰り用袋、洗濯バサミ6個、ウィットリッ



※小学生3年生以下は保護者同伴をお願いします。

## 健康講座

「今日から始める転倒予防!

転ばぬ先の〇〇」

2月19日(木) 10:30~12:00

ツカザキ病院 理学療法士

高齢者の転倒は、ケガ等により介護が必要な状態になるリスクがあります。講座では、転倒の原因とその予防策についてお話しします。

【定員】 30名

【申込み】 ~2/12(木)

【参加費】 無料 【持ち物】 筆記用具、飲み物

## 《2月の講座 お知らせ》

- ・リフレッシュヨガ 2月 8日(日) 10:00~
- ・English レッスン 2月 14日(土) 9:30~
- ・お菓子作り教室 2月 18日(水) 10:00~
- ・じろりんフォーライフ 2月 22日(日) 13:30~
- ・歴史教室 2月 28日(土) 10:00~

※詳しくは、「公民館だより2月号」をご覧ください。

## 姫路市高齢者芸能発表会

2月6日(金) 10:00~16:30

姫路市市民会館 大ホール

高齢者の方々が、趣味や活動の成果を披露します。城陽公民館から「大正琴」が出演します。ぜひ足をお運びください。

日	曜	1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	休館日	17 土 ゆったりヨガ(午前)
2	金	休館日	18 日 新春落語会 城陽公民館寄席(13:30-14:30)
3	土	休館日	19 月 休館日
4	日		20 火 ● たのしいストレッチ 華道[池坊](午前)
5	月	休館日	21 水 箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)
6	火	●	22 木 こどものおへや(10:30-11:30)
7	水	空手道(夜)	23 金 大正琴(午前)、空手道(夜)
8	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)	24 土 ● 高齢者スマホ教室(13:30-15:00)
9	金	ウクレレ(午後)	25 日 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)
10	土	Englishレッスン♪(9:30-11:30)	26 月 ウクレレ(午後)
11	日	ゆったりヨガ(午前)	27 火 あみもの(午前午後)、短歌(午前)
12	月	城陽校区新年交礼会(城陽小学校)	28 水 休館日
13	火	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)	29 木 ● はいはいランド(14:00-15:00)
14	水	休館日	30 金 たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
15	木	● たのしいストレッチ 大正琴(午前)	31 土 茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
16	金	箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)	
		茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	
		● 藤工芸(午前)	
		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。