

# 城陽一 公民館だより

# 2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

## 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、季節の歌や昭和の歌謡曲・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を作る 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。

【定員】 20名  
【材料費】 1,000円  
【申込み】 ~2/7(土)  
【持ち物】 ハサミ、issors、持ち帰り用袋、  
洗濯ばさみ6個、カットティッシュ

※公民館に見本を  
置いています！



※小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。

## 歴史講座

### 天下の名家老 河合道臣（寸翁）

**2月28日(土) 10:00～11:30**

中川 秀昭先生（歴史研究家）

73万両に膨れ上がった姫路藩の負債。その解消のため、42歳で藩財政の全責任を任された姫路藩家老・河合道臣（寸翁）。姫路木綿の江戸直売や多くの藩営事業を起こし 姫路藩を救った天下の名家老・河合道臣（寸翁）を紹介します。

事前予約不要・自由参加です。

城陽幼稚園

## ようちえんで遊ぼうDAY

(園庭開放)

**2/24(火) 10:00～11:30**

ひな祭りをしよう（ひな人形を作る。）

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。



## English レッスン♪

**2月14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】 ~2/11(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。

## 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) 10:30～11:30**

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

姫路市移動児童センター

## なかよしランド

**2月20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「はたらくくるま」。

事前予約不要・自由参加です。

## じろりんフォークライブ♪

**2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の生演奏  
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。



## お菓子作り教室

2月18日(水) 10:00~13:00

中村 とも子 先生 (パン・製菓講師)

【定員】 10名

【メニュー】 基本のスポンジ(15cm)

☆15cmのスポンジ1台を持ち帰り。

デコレーションしたケーキを試食します。

【材料費】 400円

【申込み】 2/1(日) ~11日(水)

【持ち物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル、  
食器拭き用ふきん

持ち帰り用の袋(箱)

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

「知っておこう、エンディングノート」

3月10日(火) 10:30~12:00

山陽地域包括支援センター 社会福祉士  
エンディングノートは、人生最期を安心して  
迎えるための、ご自身の思いや大切な情報を  
書き留めるノートです。エンディングノートを  
知っていただき、書いてみませんか?

合わせて、消費者被害についても話をさせて  
頂きます。

※市で作成している、エンディングノートを  
無料配布させていただきます。

【申込み】 ~3/3(火)

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、飲み物

## こども工作教室

「万華鏡を作ろう！」

3月15日(日) 10:00~12:00

西川 幸恵先生 (折り紙講師)

自分だけのオリジナル万華鏡を作りましょう♪

【定員】 10名

【申込み】 ~3/8(日)

【材料費】 無料

【持ち物】 トイレットペーパーの芯1個

※見本を公民館に置いています。

※親子での参加もOK



## 篠笛・口笛・ネイティファメリカンフルート

コンサート♪

～音であなたを癒したい～

3月14日(土) 13:30~14:30

<奈帆子(Naoko)先生>

音楽が大好きで気づいたら色々な笛の演奏  
を楽しむ人になりました。心を込めて演奏  
しますので喜んでいただけたら嬉しいです

♪演奏曲：さくらさくら・ふるさと

アーメージンググレースなど

事前予約不要・自由参加です。

## 呼吸法レッスン講座 ～呼吸でカラダとココロを整える。人生が呼吸で変わります～

3月21日(土) 13:30~14:30

田靡 みき先生 (呼吸法コーチ)

呼吸法は、誰でも・どこでも・自分一人で続けることができる、究極の健康法。呼吸への意識を変  
えることで、身体も心も整い心地よい日々が送れるようになります。

【定員】 20名 (大人:中学生以上)

【申込み】 2/21(土) ~3/14(土)

【持ち物】 ヨガマット(大判のバスタオル)、飲み物

※すこやかセンターで大好評の講座です。

日	曜	2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	日		16	月	休館日			
2	月	休館日	17	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)			
3	火	● 華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後)	18	水	お菓子作り教室(10:00~13:00) 大正琴(午前)、空手道(夜)			
4	水	歌って脳トレキメキの歌(13:30~15:00) 大正琴(午前)、空手道(夜)	19	木	● 健康講座「今日から始める転倒予防」10:30~11:30 篠工芸(午前)			
5	木	● 篠工芸(午前)	20	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)			
6	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	21	土	ゆったりヨガ(午前)			
7	土	第3回リーダー育成の集い(13:30~14:30) ゆったりヨガ(午前)	22	日	じょりんフォーカライブ(13:30~15:30)			
8	日	リフレッシュヨガ(10:00~11:30)	23	月	休館日			
9	月	休館日	24	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)			
10	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	25	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)			
11	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	26	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)			
12	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)	27	金	ウクレレ(午後)			
13	金	第3回 活動推進委員会(18:00~19:00) ウクレレ(午後)	28	土	歴史講座(10:00~11:30) あみもの(午前午後)、短歌(午前)			
14	土	Englishレッスン♪(9:30~11:30) 粘土とクラフトバンドで作るお雛さま(13:30~15:00)	※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。					
15	日							