

城陽 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。

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。

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
置いています!

【定員】20名

【材料費】1000円

【申込み】～2/7(土)

【持ち物】ハシ、ペンチ、持ち帰り用袋、洗濯バサミ6個、ウエットティッシュ



※小学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) 10:30～11:30

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

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。

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「はたらくるま」。

事前予約不要・自由参加です。

じろりんフォークライフ♪

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。



城陽幼稚園

ようちえんで遊ぼう DAY

2/24(火) 10:00～11:30

(園庭開放)

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。



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しましょう♪

【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あります。

※親子での参加もOK



篠笛・口笛・ネイティブアメリカンフルート 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

田摩 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 籐工芸(午前)
5	木	● 籐工芸(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	じろりんフォークライブ(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)			
15	日				

※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

※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。