

城陽 公民館だより

8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

◆気象警報発令時における公民館主催事業（教養・地域・文化講座）の取扱い◆

- ① 開始の2時間前に、姫路市に下記のいずれかの気象警報が発令されている場合は、原則中止です。
- ② 夜間（18:00～21:00）については、16時時点で当該警報が解除されていない場合は、原則中止です。

【対象の気象警報】

◇全館共通…大雨・土砂災害・暴風・暴風雪・大雪

◇対象校区内の公民館のみ…河川氾濫・高潮・波浪

Bingo!



第2回 こぐまの会

Ayako 先生による

えいご de ビンゴ

8月22日(土) 10:00～12:00

【定員】30名 【対象】幼児～小学生

【申込み】7/25(土)～8/15(土)

【参加費】100円 【持ち物】飲み物(水筒)

★みんなが大好きなビンゴゲームを英語で楽しみましょう!

★全員に参加賞あり、上位3人には特別賞もあります。

★未就学児のお子様は保護者同伴でおねがいします。



琉球楽団♪あかばな～

ゆんたくライブ

8月29日(土) 10:30～11:30

～琉球民謡の先生の下で練習に励みながら、ゆっくりライブ活動している楽団です～

★「ゆんたく」とは沖縄の方言で「おしゃべり」のことです。

★皆で仲良くおしゃべりを楽しむように気軽に沖縄の音楽を聴いてみませんか?

馴染みのない民謡は解説付きで、一緒に唄えるような有名な曲も選んでお届けします。

<<演奏曲>>

・安里屋ゆんた・涙そうそう・芭蕉布 他

入場無料・ご自由にお入りください



人権講座

「人権について考えよう！」

8月20日(木) 10:30～11:30

日常生活のあらゆる場面に人権尊重の考え方が生かせるように、人権についての理解を深める。

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

8月21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、大型絵本の読み聞かせを予定しています。

事前予約不要・自由参加です。

◎お願い

ご家庭でご不要になったリボン、レース、オレンジの毛糸があれば、城陽公民館までご持参ください。

歌って脳トレ トキメキの歌

8月25日(火) 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く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。

事前予約不要・自由参加です。

リフレッシュヨガ

8月9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。

事前予約不要・自由参加です。

パン作り教室

9月16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】 明太フランス(約 18 cm)

【材料費】 300 円

【申込方法】 8/16(日)~

要注意!

- ・直接来館し「受講申込書」に記入の上材料費を添えてお申し込み下さい。

電話による申込みはできません。

- ・申込開始日は、午前9時から受付を開始し、先着順に受講決定とします。

【持ち物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル、食器拭き用ふきん、持ち帰り用袋

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。

制度を知ろう③

「高齢者を対象とした福祉サービス」

9月17日(木) 10:30~11:30

姫路市高齢者支援課

高齢者向けの市のサービス(優待等)を職員が紹介。参加者全員に「姫路市高齢者のくらしの福祉(最新版)」の冊子を配付します。スマホを使うサービスについては、時間に限りはありますが、画面の操作含め案内します。

事前予約不要・自由参加です。

《9月の講座 お知らせ》

- ★リフレッシュヨガ 9月13日(日) 10:00~
 - ★こどものおへや 9月16日(水) 10:30~
 - ★なかよしランド 9月18日(金) 10:00~
 - ★English レッスン 9月12日(土) 10:00~
- ※詳しくは、「公民館だより9月号」をご覧ください。

料理教室

9月10日(木) 10:00~13:30

豊田 麻希先生(管理栄養士)

「秋の栄養たっぷり料理」

※秋の味覚を贅沢に使いながら、おうちで【簡単にカルシウム&栄養】が摂れるメニューです。難しい工程は一切なし。初心者さんも大歓迎!

【メニュー】

- ・かぼちゃの冷製スープ(ビタミたっぷり)
- ・きのこのクリームリゾット
(加ゆム×ビタミDで骨を元気に!)

- ・本日の魚のムニエル
~きのこレモンソース 温野菜添え

- ・梨のコンポート
(今が旬のみずみずしいデザート)

【材料費】 1000 円 【定員】 12名

【申込み】 8/11(火)~9/3(木)

【持ち物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、筆記用具、台ふきん、食器拭き用ふきん

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。

<<講座生募集中!>>

パソコン教室

■パソコン入門教室(新規)

パソコンを基礎から学びたい方向けで、パソコンの起動方法、停止方法や文字入力から始めます。

毎週第2・第4水曜日 15:00~16:30

受講料 1,000 円/月

■パソコン教室

パソコンは少し使えるが。さらに便利な機能を習得したい人向けで自分のレベル・ペースで受講できます。

毎週第2・第4水曜日 13:30~15:00

受講料 1,000 円/月

※パソコンは各自でご持参ください。

※お気軽に一度見学にお越しください。

日 曜		8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	土	おりがみであそぼう(10:00-11:00) ゆったりヨガ(午前)	18	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)
2	日		19	水	子供パン作り教室(10:00-13:00) 大正琴(午前)、空手道(夜)
3	月	休館日	20	木	● 人権講座(10:30-11:30) 藤工芸(午前)
4	火	● 子供電気教室(10:00-12:00) 華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)	21	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)
5	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	22	土	こぐまの会 えいごdeビンゴ！(10:00-12:00) 短歌(午前)
6	木	● 子供木工教室(10:00-12:00) 藤工芸、健美操(午前)	23	日	
7	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	24	月	休館日
8	土	ゆったりヨガ(午前)	25	火	● 歌って脳トレ トキメキの歌(13:30-15:00) たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
9	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)	26	水	書道・茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
10	月	休館日	27	木	● 健美操(午前)
11	火	● たのしいストレッチ(午前)	28	金	
12	水	書道(午前)、パソコン・民謡(午後)	29	土	琉球楽団♪あかばな～ゆんたくライブ(10:30-11:30) あみもの(午前午後)
13	木	●	30	日	
14	金		31	月	休館日
15	土				
16	日				
17	月	休館日			

※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。