

城陽 公民館だより

9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

★3B体操 見学・体験会★

いくつになっても、体を動かすことは必要です。健康寿命を伸ばすために、3B体操を始めませんか？3B体操は用具を使用し、音楽に合わせて行う体操です。遊びの運動もあり、運動が苦手な方でも大丈夫！ご近所の方、お友達もお誘いして、是非体験してみてください。

【日 時】①9月15日(火) 10:00～11:30
②9月29日(火) 10:00～11:30

【定 員】20名 【持ち物】飲み物

【申込み】8/15(土)～9/8(火)

※動きやすい服装と靴でお越しください。

※2回とも参加可能です。



篠笛・口笛・ネイティブ アメリカンフルート 奈帆子(Naoko)コンサート

～音であなたを癒したい～

9月26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。

*篠笛：篠竹で作られた「日本の伝統楽器」

*口笛：自分の体が楽器！この世に唯一無二

*ネイティブ・アメリカンフルート

：音色には癒しの効果があります。

♪演奏曲：もみじ・コンドルは飛んで行く 他

事前予約不要・自由参加です。

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。

English レッスン

9月12日(土)

10:00～10:50(小学1～3年生)

11:00～11:50(小学4～6年生)

Ayako 先生(英会話講師)

英語で遊ぶ時間です！

英語で楽しみたい人、集まれ～♪

【定 員】各クラス15名

【申込み】～9/9(水) 【持ち物】飲み物

【参加費】無料

※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

なかよしランド

①9月18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、シアター「ふうせんのうた」を予定しています。事前予約不要・自由参加です。

②10月16日(金) 10:00～12:00

武木田先生による「親子でヨガ体験」

一緒にのびのび！親子でヨガ時間を
楽しみましょう！

【対 象】乳幼児と保護者 【定 員】15組

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

【申込み】9月16日(水) 9時から

移動児童センター まで

☎079-294-3346 ※日・月曜日は休み

リフレッシュヨガ

9月13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

こどものおへや

9月16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、懐かしく温かい

歌にあわせて、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

リトミック・イングリッシュ

10月6日(火) 10:00~10:40

講師：サリーム先生

外国人講師による右脳を刺激するレッスン！
音楽・リズムを通し、日本語にない音を歌・
手遊び・ダンスで英語や音感などを身につけ
ましょう！

音感などの感受性が最も高いこの時期に、身
体全体で楽しく英語を身につけていきます。

※ハロウィンを楽しみましょう

【定員】親子12組

【対象】6ヶ月～5歳くらい

【申込み】9/6(日)～9/29(火)

【参加費】無料

【持ち物】飲み物



こぐま会からのお知らせ

10月17日(土) 13:30~14:30

ハロウィン企画

オリジナルモンスター&

かぼちゃマスコット作り

★自分でパーツを選んで、世界に1つだけの
モンスターマスコットを作ろう

詳しくは「公民館だより10月号」をご覧ください



＜城陽幼稚園＞

ようちえんで遊ぼう DAY

毎月城陽幼稚園で未就園児と保護者の方に
来園していただき、園の遊具で遊んだり、
園行事や園児とのふれあいを楽しんだりし
ていただく場です。

広い園庭で思いっきり遊んでください。

10:00～11:00 園庭開放

(園児と一緒に遊ぶ)

11:00～11:30 親子で一緒に遊ぼう

《9/29(火) 絵本を見よう》

絵本の読み聞かせ・ペープサートを見ます

※雨天中止です。

※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。

※事前の予約は不要です。直接お越し下さい。



《10月の講座 お知らせ》

★リフレッシュヨガ 10月18日(日) 10:00～

★なかよしランド 10月16日(金) 10:00～

★English レッスン 10月17日(土) 10:00～

★じろりんフォークライブ

10月18日(日) 13:30～

★歴史教室 10月24日(土) 10:00～

★健康講座 10月22日(木) 13:30～

※詳しくは、「公民館だより10月号」をご覧ください。

廃油を集めています

11月に予定しております【石けん作り教室】

に使用する使い古しの油を集めています。

ご協力よろしくお願いいたします。カスをとって
ペットボトル等に入れて公民館までご持参下さい。

オリーブオイル・未使用の期限切れの油 不可。

日 曜		9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	火	● 華道[池坊](午前)、箏曲三絃(午後)		17	木	● 高齢者を対象とした福祉サ-ビス(10:30-11:30) 籾工芸(午前)
2	水	大正琴(午前)、空手道(夜)		18	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)
3	木	● 籾工芸(午前)		19	土	ゆったりリヨガ(午前)
4	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)		20	日	
5	土	ゆったりリヨガ(午前)		21	月	休館日
6	日			22	火	● たのしいストレッチ
7	月	休館日		23	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)
8	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)		24	金	● 健美操 コーラス花(午前)
9	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)		25	金	ウクレレ(午後)
10	木	●料理教室(10:00-13:00) 健美操・コーラス花(午前)		26	土	Naokoコンサート(13:30-14:30) あみもの(午前・午後)、短歌(午前)
11	金	ウクレレ(午後)		27	日	
12	土	Englishレッスン♪(10:00-12:00)		28	月	休館日
13	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)		29	火	● 3B体操体験会(10:00-11:30) ハワイアンフラ(夜)
14	月	休館日		30	水	空手道(夜)
15	火	● 3B体操体験会(10:00-11:30) 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)				
16	水	こどものおへや(10:30-11:30) パン作り教室(10:00-13:00) 大正琴(午前)、空手道(夜)				※予定は現時点のもので、変更になる場合があります。