

城陽 公民館だより

11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

城陽公民館寄席

11月8日(日) 13:30 開演



※事前予約不要
自由参加です

※笑いは副作用のない
いちばんの薬です

一、ペナル亭キック
「千早ふる」
二、こころ家遊人
「幾代餅」
ふろぐらむ

健康講座

相性の良いヨーグルトは？
自分にあう「マイ乳酸菌」を見つけよう！

11月17日(火) 10:30～12:00

(ツカザキ病院 管理栄養士)

ヨーグルトに含まれる乳酸菌とビフィズス菌の働き、腸内環境への影響を解説し、菌の特徴やプロバイオティクスの活用法、効果が出るまでどのくらいかかるかを解説します。

自分に合う「マイ乳酸菌」を見つけ、腸から健康を保つことを提案します。

【定員】30名 【申込み】11/10(火)〆切
【参加費】無料 【持ち物】筆記用具、飲み物

歌って脳トレ トキメキの歌

11月24日(火) 10:30～11:30

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。

English レッスン

11月14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】～11/11(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。

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～

11月28日(土) 10:30～11:30

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事で身体も心も整い
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】～11/21(土)
【持ち物】ヨガマット(大判のバスタオル)
飲み物
【参加費】無料

※すこやかセンターで大好評の講座です！

姫路市移動児童センター

なかよしランド

11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、
シアター「そうくんのさんぽ」。

事前予約不要・自由参加です。

はいはいランド

11月24日(火) 14:00～15:00

首すわりから歩きはじめの乳児と保護者を
対象に、親子ふれあい遊び、手遊び、わら
べうた、シアター等を予定しています。

事前予約不要・自由参加です。

こどものおへや

11月18日(水) 10:30~11:30

林 美千代 先生 (姫路おはなしの会)

絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びや歩き遊びを通して親子の触れ合いの場を提供します。

事前予約不要・自由参加です

防災権講座

「防災を学ぼう！」

姫路市危機管理室

12月1日(火) 10:30~11:30

災害から身を守るための基本的な知識や対処法、地域防災などについて講和、グループワーク等を通して学びます。

事前予約不要・自由参加です。

園芸教室

お正月の寄せ植え作り

12月15日(火) 13:30~15:00

楠本 英樹 先生 (姫路市まちづくり振興機構)

ハボタンやシロタエギク等、冬を代表する草花を使って華やかなお正月の寄せ植えを作りましょう。

初めての方でも楽しく参加できます。

【定員】 20名

【材料費】 3500円

【申込み】 11/15(日) ~ 11/27(金)

【持ち物】 持ち帰り用袋

※締め切り日 (11/27(金)) 以降のキャンセルは材料費負担になります。

第4回 こぐまの会



「こぐまのクリスマス会」

12月5日(土) 10:00~11:00

~もうすぐクリスマス~

みんなでゲームや、ツリーに飾り付けをして楽しく過ごしましょう!!

・いす取りゲーム

・あたまおしりゲーム

・ツリー飾り付け

などなど楽しいゲームを予定しています。

☆上位には特別賞あり!

【定員】 30名 小学生

【申込み】 11/5(木) ~ 11/28(土)

【参加費】 無料【持ち物】 飲物



パン作り教室

「チョコシュトーレン」

(約18cm)

12月16日(水) 9:30~13:00

中村 とも子 先生 (パン・製菓講師)

【定員】 10名

【材料費】 900円 (予定)

【申込み】 11/17(火) 9:00~受付開始

※直接来館し、材料費を添えてお申込み下さい。

電話による申込みは出来ません。

【持ち物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル、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。

日 曜		11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		17	火
2	月	休館日		● ツカザキ病院「マイ乳酸菌講座」(10:30-11:30)
3	火	● 華道[池坊](午前)		たのしいストレッチ・華道[池坊](午前)
4	水	石けん作り教室(10:00-13:00)	18	水
5	木	大正琴(午前)、空手道(夜)		こどものおへや(10:30-11:30)
6	金	● 籐工芸(午前)	19	木
7	土	● 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)		大正琴(午前)、空手道(夜)
8	日	そば打ち教室(10:00-13:00)	20	金
9	月	ゆったりヨガ(午前)		なかよしランド(10:00-12:00)
10	火	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)	21	土
11	水	城陽公民館寄席(13:30-14:30)		華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
12	木	休館日	22	日
13	金	● たのしいストレッチ(午前)、箏曲三絃(午後)		休館日
14	土	ハワイアンフラ(夜)	23	月
15	日	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)		● 歌って脳トレ トキメキの歌(10:30-11:30)
16	月	● 健美操・コーラス花(午前)	24	火
		ウクレレ(午後)		はいはいランド(14:00-15:00)
		Englishレッスン♪(10:00-12:00)	25	水
		休館日		たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
			26	木
				茶道・書道(午前)、パソコン(午後)、空手道(夜)
			27	金
				● 健美操・コーラス花(午前)
			28	土
				ウクレレ(午後)
			29	日
				呼吸法レッスン(10:30-11:30)
			30	月
				短歌(午前)、あみもの(午前午後)
				休館日

※予定は現時点のもので、変更になる場合があります。