



令和6年10月20日
 姫路市立安室公民館
 姫路市御立中3-3-7
 電話・FAX 295-8464
 休館日 毎週月曜日

E-MAIL : yasumuro@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

11月教養講座・地域講座他

*原則予約不要、受講費無料の講座です

講座名	日時	テーマ	講師
教養	11月 17日 (日) 10:00~	彫ろう、押そう 消しゴムハンコでポチ袋作り <small>※申込は終了しています</small>	消しゴムはんこインストラクター 林 様
	11月 26日 (火) 9:00~	要申込 健康ウォーク 書写山円教寺 片道約 4.5 km	文化講師 瀬戸川 孝 先生 安室公民館
歴史	11月7、21日 (木) 13:30~	古文書を学ぶ⑮⑯	元中学校長 加茂 幸男 先生
	11月 13日 (水) 13:30~	姫路城講座③ 「姫路城の基礎知識を学ぶ」	歴史研究家 中川 秀昭 先生
三世代	11月 2日 (土) 14:00~	けん玉教室	日本けん玉協会姫路支部 理事 日和 康憲 先生
健康	11月 14日 (木) 13:30~	公民館の保健室～介護予防教室～ 「骨粗鬆症を予防しよう」	安室地域包括支援センター
子育て支援・子育て応援	11月 12日 (火) 10:00~	なかよしランド 自由遊び、きせつのわらべ歌遊び、 シアター「はらぺこあおむし」	姫路市移動児童センター
	11月 26日 (火) 10:30~	親子ふれあい教室 「人形劇であそぼ！」  インスタ	人形劇団 「トトロ」 様 社会福祉協議会安室支部
	11月 28日 (木) 10:30~	子育て応援教室 子どもリトミック&子育て相談	文化講師 上山 真寿美 先生

※場合により講座を変更する場合がありますのでご了承ください

～ 11/26 健康ウォーク ～

秋の紅葉、西国霊場27番札所書写山円教寺に行きませんか？11月26日(火)9:00～14:00

集合安室公民館＝ロープウェイ＝書写山円教寺(摩尼殿から三つの堂散策途中昼食休憩あり)

持ち物：歩きやすい服装・飲み物・昼食(おにぎり弁当申込もあります)・志納料(500円)

雨天時中止。 11/5より公民館事務所にて受付スタート！先着20名

ロープウェイ乗車料金往復1200円と昼食代(おにぎり弁当650円)必要な方のみを添えて申し込み下さい。

9/26 ～理学療法士による膝のお話～

膝の痛みや不安を抱える高齢者に向けて、膝痛のメカニズムと、動かないことでの筋肉量の減少について教えていただきました。痛みがあってもできる ①背中の骨 ②太ももの裏 ③ふくらはぎを伸ばす運動と ④膝のぼし ⑤内もも ⑥お尻の運動を20回3セットを継続して実践し、痛みを改善したいものです。

なお、来年は腰の痛みについて教えていただく予定です。



安室地区連合自治会・子ども会よりお知らせ ～秋祭り～

住吉神社の秋祭りでは、12日の町内巡行にて祭りにふさわしい秋晴れに包まれる中、公民館にも前山と御立のみこしが訪れ、大きな声と太鼓の音を響かせてくれました。地域の皆様お疲れ様でした。



～安室小・安室中学校から11月のお知らせ～

安室小学校	安室中学校
11月 9日(土) オープンスクール	11月 7日(木) 3年実力考査
11月11日(月) 11/9の振替休業日	11月20日(水) 1年生わくわくオーケストラ教室
11月15日(金) 学校安全の日	11月25～27日(月～水) 期末考査

12月教養講座・地域講座他

日時	テーマ	講師
12月5、19日(木)	古文書を学ぶ⑰⑱	元中学校長 加茂 幸男 先生
12月 7日(土)	けん玉教室	けん玉協会姫路支部理事 日和 康憲 先生
12月 8日(日)	歴史教室 大河ドラマ2025	歴史研究家 菅原 美文先生
12月 8日(日)	笑い納め落語会	文化講師 夢ノ家くっか 様
12月 10日(火)	なかよしランド	姫路市移動児童センター
12月 12日(木)	公民館の保健室 「歌って脳トレ」	音楽療法士 大勢 美智子 先生
12月 24日(火)	親子ふれあい教室 みんなであそぼ!クリスマス会	子育てボランティア 社会福祉協議会安室支部



※場合により講座を変更する場合がありますのでご了承ください