

安室公民館便り

11月号

第340号



令和7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

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 9日(日) 10:00～	※申込は終了しています 彫ろう、押そう！消しゴムはんこで ポチ袋&クリスマスカード作り	消しゴムはんこインストラクター 林 様
	11月 25日(火) 9:00～	要申込 健康ウォーク② 書写山円教寺 片道 4.5km	文化講師 瀬戸川 孝 先生 安室公民館
歴史	11月6、20日(木) 13:30～	古文書を学ぶ⑮⑯	元中学校長 加茂 幸男 先生
	11月 12日(水) 13:30～	歴 史 講 座 ③ 「河合寸翁について」	歴史研究家 中川 秀昭 先生
三世代	11月 1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
認知症・ 介護予防	11月 13日(木) 13:30～	認知症介護予防教室 「いつまでも動ける体づくりと 杖や歩行器の活用法」	安室地域包括支援センター
子育て支援・ 子育て応援	11月 11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 25日(火) 10:30～	親子ふれあい教室 人形劇であそぼ！ 	人形劇団 「おまけのおまけ」様 社会福祉協議会安室支部
	11月 27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

※都合により講座を変更することがありますのでご了承ください

～ 11/25 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25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、昼食休憩：はづき茶屋)

持ち物：歩きやすい服装・飲み物・昼食代・志納料(500円)

雨天時中止。11/4より公民館事務所に受付スタート！先着20名

ロープウェイ乗車料金往復1200円を添えて申し込み下さい。



9/25 ～理学療法士による腰のお話～

腰の痛みや不安を抱える高齢者に向けて、腰痛のメカニズムと、動かさ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胸の筋肉 ③太ももの裏を伸ばす運動と ④肩甲骨 ⑤骨盤 ⑥お腹のトレーニングを継続して実践し、痛みの予防と改善をしたいものです。
なお、来年は首の痛みについて教えていただく予定です。



10/11・12 ～秋祭り～

住吉神社の秋祭りでは、11日の町内巡行にて薄曇りの空に心地よく秋風が吹く中、公民館にも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。地域の皆様と子ども会、祭り関係者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 3～7日(月～金) 5年自然学校(南但馬自然学校)	11月 6日(木) 3年生実力考査
11月 12日(水) 2年校外学習(動物園・県立歴史博物館)	11月 13日(木) 1年生わくわくオーケストラ教室
11月 29日(土) 音楽会	11月 26～28日(水～金) 期末考査

12月教養講座・地域講座他



日 時	テーマ	講 師
12月4・18日(木)	古文書を学ぶ⑭⑮	元中学校長 加茂 幸男 先生
12月 6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 9日(火)	なかよしランド	姫路市移動児童センター
12月 11日(木)	認知症介護予防教室 歌って脳トレ	音楽療法士 大勢 美智子 先生
12月 14日(日)	大河ドラマ①	歴史研究家 中川 秀昭 先生
12月 14日(日)	笑い納め落語会	文化講師 夢ノ家 くっか 様
12月 23日(火)	親子ふれあい教室「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
12月 24日(水)	はいはいランド	姫路市移動児童センター

※都合により講座を変更することがありますのでご了承ください