

安室公民館便り

11月号

第352号



令和8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 22日(日) 10:00~	要申込 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 健潤堂 林様
	11月 24日(火) 9:40~	要申込 健康ウォーク② 都市景観重要建築物「山本家・水井家」 網干南公園付近	文化講師 瀬戸川 孝 先生
歴史	11月5、19日(木) 13:30~	古文書を学ぶ⑮⑯	元中学校長 加茂 幸男 先生
	11月 11日(水) 13:30~	歴史講座③ 「酒井家の光と影」	歴史研究家 中川 秀昭 先生
三世代	11月 7日(土) 14:00~	けん玉教室	日本けん玉協会 日和 康憲 先生
認知症・ 介護予防	11月 12日(木) 13:30~	認知症介護予防教室 えがおのたね「お薬の話」、「骨密度測定」	安室地域包括支援センター
子育て支援・ 子育て応援	11月 10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「はたらくくるま」	姫路市移動児童センター
	11月 24日(火) 10:30~	親子ふれあい教室 ペープサートであそぼ! 	まちの子育て広場アドバイザー 落合 恵里 先生 社会福祉協議会安室支部
	11月 26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

※講師の都合や警報発令時、講座を中止・延期する場合があります。

～ 11/22 消しゴムはんこ ～

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 可愛いはんこもたくさん押せます!

消しゴムはんこを彫ってオリジナルのポチ袋やカード等を作ります。彫刻刀・スタンプ台あり

日時: 11月22日(日)10時~12時 講師: 消しゴムはんこインストラクター健潤堂 林様

11/1(日)より公民館事務所にて受付スタート! 先着15名 材料費400円を添えて

～ 11/24 健康ウォーク ～

歴史探訪もあり! 「山本家・水井家」見学に行きませんか? 11月24日(火)9:40~14:00(予定)

集合山電網干駅=シャトルバス=山本家・水井家見学=昼食休憩: 網干南公園付近食堂

持ち物: 歩きやすい服装、飲み物、雨具、昼食代、山本家・水井家資料代(800円)

雨天決行

11/3(火)より公民館事務所にて受付スタート! 先着15名



12/5 ～冬の親子クッキング～

あわてん坊サンタのクリスマスパーティー <日時> 12月5日(土) 10時～13時



<メニュー> おうちバル・パエリア、まっしろグラタン、リボンサラダ、オニオンスープ、ケーキ

<持ち物> エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、上靴(スリッパ) <材料費> 700円

<申込> 11月7日(土)～ 公民館事務所に先着15名 一組に大人一人は必ず参加ください

先月の活動より

9/24 ～理学療法士による首のお話～

首の痛みや不安を抱える高齢者に向けて、首痛のメカニズムと、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首～肩 ②肩周り ③胸のストレッチと ④肩甲骨を寄せる ⑤肩甲骨を引き下げる ⑥肩甲骨を動かす運動を継続して実践し、痛みの予防と改善をしたいものです。なお、来年は股関節の痛みについて教えていただく予定です。



10/10・11 ～秋祭り～

住吉神社の秋祭りでは、10日の町内巡行にて秋晴れの空の下、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 5日(木) 安室中授業参観・部活動体験6年	11月 12日(木) 3年生実力考査
11月 13日(金) 2年バス乗車体験	11月 13日(金) 3年生進路説明会(午後)
11月 21日(土) 音楽会	11月 25～27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3・17日(木)	古文書を学ぶ⑪⑫	元中学校長 加茂 幸男 先生
12月 5日(土)	<u>要申込</u> 冬の親子クッキング	姫路地域活動栄養士会 中田 純子 先生・三浦 きわ子 先生
12月 5日(土)	けん玉教室	日本けん玉協会 日和 康憲 先生
12月 8日(火)	なかよしランド	姫路市移動児童センター
12月 10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 13日(日)	大河ドラマ①	歴史研究家 中川 秀昭 先生
12月 13日(日)	笑い納め落語会	文化講師 夢ノ家 くっか 様
12月 18日(金)	<u>要申込</u> 健康体操教室	体操教室講師 西本 浩三 先生
12月 22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 23日(水)	はいはいランド	姫路市移動児童センター

※講師の都合や警報発令時、講座を中止・延期する場合があります。