

曾左公民館だより(10月号)



未来に向かって集い 学び 元気を生み出す 公民館
令和7年(2025年)9月20日発行《第439号》曾左公民館(月曜休館)
〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

10・11月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます (パタンク大会は申込みが必要です)

講 座 名	日 時	テ ー マ ・ 内 容	講 師 (出 演)
 読 書 教 室	10月2日(木) 10:00~11:30	人生を変えてくれたペンギン 海辺で君を見つけた日 トム・ミッチェル	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生
 歴 史 教 室	10月11日(土) 13:30~15:00	書写山圓教寺の歴史と文化財 第4回	書寫山圓教寺 村岡 實豪 様
 健 康 教 室	10月17日(金) 10:00~11:30	生活習慣の改善～ メタボリックシンドロームの対策 裏面もご覧ください	前 安室公民館長 元 看護師長 花田 明美 様
 あの時晴らしい 歌をもう一度	10月26日(日) 13:30~15:00	人気デュオと 懐かしい歌を楽しもう！ 裏面もご覧ください	中西 功 様 高坂由美子様
 懐かしの歌で リフレッシュ&脳トレ	10月28日(火) 13:30~15:00	音楽の力を活用して 健康増進を図りましょう！ 裏面もご覧ください	ルーチェリトミック 音楽療法士 原田 美代子先生
 読 書 教 室	11月6日(木) 10:00~11:30	おしよりん 藤岡 陽子(ポプラ文庫)	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生
 パタンク大会	11月11日(火) 受付 8:30~	パタンクを楽しもう！ 詳細は裏面をご覧ください	書写シニアクラブ 役員 様
 健 康 教 室	11月21日(金) 10:00~11:30	高齢者交通安全教室 DVD視聴とゲーム	姫路市 危機管理室 様
 書寫山圓教寺 歴史ウォーク	11月23日(日)	紅葉の書写山 圓教寺の文化財を訪ねて 詳細は来月号でご案内します	圓教寺僧侶 様
 晩秋のコンサート	11月30日(日) 13:30~15:00	アンデス音楽から フォークソングまで 詳細は来月号でご案内します	ケーナの会 ほか アマチュア音楽家 の皆さん

10月の社会福祉協議会 行事のご案内



ふれあい給食
新規参加希望の方は
地域の民生委員へ

10月27日(月)
11:30~13:30
曾左公民館2階



あんばんまん広場
親子体操:子育て
ワンポイントアドバイス

10月25日(土)
10:00~12:00
曾左幼稚園 遊戯室



ふれあいサロン
100円で豪華
飲み物にトースト・
ヨーグルト・ゆで卵付き

10月19日(日)
9:30~11:30
曾左公民館2階



なかよしランド
おもちゃで自由遊び、体操、
わらべうた、シアター
「ワンツープンツ」

10月7日(火)
10:00~11:30
曾左公民館1階
次回 11月4日

10・11月の講座案内

あの素晴らしい歌をもう一度

懐かしい歌を楽しみましょう

10月26日(日) 13:30~15:00
曾左公民館 2階会議室

毎年お馴染みの中西さん・高坂さんの人気デュオによるライブコンサートです。懐かしい歌を一緒に口ずさみながら楽しみましょう。



予定曲

里の秋 / 旅愁
いつでも夢を / 秋桜
第三高等学校琵琶湖周航の歌
女ひとり / 京都慕情
みんな夢の中 / 旅人よ
なごり雪 / 神田川
秋でもないのに
ふりむかないで / ホームにて
ほか

健康教室・介護予防音楽講座

曾左地区の高齢化率(65歳以上の人数÷総人口)は29.4%で姫路市全体の平均値27.6%を少し上回っています(令和7年3月末現在)。高齢者が健康を維持するためには、バランスの取れた食事、適度な運動、社会参加、定期的な健康チェックが重要だと言われています。当公民館では、月1回の健康教室や年3回の介護予防音楽講座を開催していますので、ぜひご参加ください。

健康教室・・・公民館の保健室

10月17日(金)10:00~11:30

講師：元看護師長 花田 明美 様

テーマ：**メタボリックシンドローム対策**

場所：曾左公民館1階 和室

メタボとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、虚血性心疾患や脳卒中になりやすい病態を指します。生活習慣を見直し、メタボを解消しましょう。



今後の健康教室予定

11月	高齢者交通安全教室
12月	Let's腸活 すっきり出ますか
1月	新春運動会
2月	人生会議 いつまでも輝くために
3月	健康的なダイエット習慣

介護予防音楽教室

10月28日(火) 13:30~15:00

講師：ルーチェリトミック原田 美代子 先生

テーマ：**懐かしの歌でリフレッシュ&脳トレ**

場所：曾左公民館1階 和室

講師の電子ピアノに合わせ、懐かしい歌謡曲や唱歌を身体を動かしながらまた歌詞を変えながら歌います。イントロあてクイズや、手足の運動タイムもあります。



ペタンク大会

日時：11月11日(火) 雨天時11月14日(金)

受付 8:30~ 大会開始 9:00~

場所：書写中央公園 グラウンド

3人対3人制でゲームを実施します

申込：3人一組で申し込んでください

☆曾左シニアクラブの方・・・各町の幹事へ

☆一般の方・・・右の申込用紙で公民館へ

☎・FAXでも可(☎FAX共 266-8736)



ペタンク大会 参加申込書 3人一組で申込み下さい
10月31日締切

町名			
氏名			
年齢			
性別			
電話			

お知らせ

昭和16年生まれの
西坂・東坂の3人展

- ・ 四季の風景写真 三木清士郎さん
- ・ 絵画・仏画 赤木 昭代さん
- ・ 歴史書・小説 山下 藤吉さん

11月2日(日)~3日(祝)
西坂公民館で開催
*3日15時から
山下藤吉さんの講演あり