

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8年(2026年)9月20日発行《第451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・歴史ウォーク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1日(木) 10:00~11:30	老坂クリニック 南 杏子(講談社文庫)	図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生
 健 康 教 室	10月16日(金) 10:00~11:30	公民館の保健室 がんを防ぐ?生活習慣 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
 あの素晴らしい 歌をもう一度	10月25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27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
 漢 方 講 座	11月1日(日) 13:30~15:00	老化と漢方について 裏面もご覧ください	漢方薬局 春爛漫 薬剤師 春名 恒明 様
 読 書 教 室	11月5日(木) 10:00~11:30	雪煙チェイス 東野 圭吾(実業之日本社文庫)	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10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20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21日(土) 13:30~	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
 秋のコンサート	11月22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
 書写の地に学ぼう	11月26日(木) 10:30~ 曾左小学校にて	人形劇「弁慶」と 「鬼追いのはなし」 詳細は来月号でご案内します	人形劇教室 様 圓教寺住職 様 鬼追い会式保存会様

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26日(月)

11:30~13:30
曾左公民館2階



あんぱんまん広場

親子体操:子育て
ワンポイントアドバイス

10月24日(土)

10:00~12:00
曾左幼稚園 遊戯室



ふれあいサロン

100円で
飲み物にトースト・
ヨーグルト・ゆで卵付き

10月18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
「ぞうさんのぼうし」

10月6日(火)

10:00~11:30
曾左公民館1階
次回 11月3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25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。



秋・・・健康補強しませんか

健康教室・・・公民館の保健室

10月16日(金)10:00~11:30

講 師: 元看護師長 花田 明美 様

テーマ: **がんを防ぐ？**

生活習慣

日本人の2人に1人はがんを経験すると推計されています。がんの発生には、遺伝的な体質や環境など、個人では変えられない要因に加えて、生活習慣が関わるものがあることが分かっています。毎日の健康習慣を振り返り、「がん予防」につなげましょう

介護予防音楽教室

10月27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

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。

漢方講座

「学校の廊下は走らない！」
「体の老化は止まらない！」

老化と漢方について

11月1日(日)13:30~15:00

講 師: 春名 恒明 様

漢方薬局春爛漫 薬剤師

心理カウンセラー

*ラジオ関西で2年前まで10年間
「春名恒明の春らんまん健康通信」を
担当された「満先生」の講座です



曾左公民館初登場

心身一如という言葉があるように身体と心はひとつ。心の弱りは身体に影響を与え、体の不具合は心にも影響します。東洋医学の考えに腎精があります。腎精の充実は人生を豊かにします。腎の精について分かりやすくお伝えいたします。

ペタンク大会

日 時: 11月10日(火) 予備 13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20日締切

町名			
氏名			
年齢			
性別			
電話			