NO.３１６

令和８（２０２６）年１１月２０日

姫路市立城東公民館
姫路市城東町竹之門１５
Tel　２８９－８１９８



城東公民館だより

＜１２月　教養・地域講座等の紹介＞

NEW　身体ぽかぽかストレッチ

丁寧に全身をストレッチして身体をほぐし、無理なく背中や太ももなどの大きな筋肉を動かして、全身の血流を良くし、内側から身体を温めていきます。

・爪もみ　・足のマッサージ　・上半身ストレッチ　・下半身ストレッチ
・軽い有酸素運動　・軽い背中とおしりの筋トレ

日　時：　12月18日（金）　10時～11時30分
講　師：　山本真弓さん
参加料：　無　料　（定員20名、先着順）
持ち物：　敷物(ヨガマットやバスタオル)、上靴、水分補給用水
申込方法：　公民館窓口又は電話で

《教養講座》シニアのためのスマホ教室

スマートフォンに関するお悩みや困りごとを相談してみませんか？

少人数のグループに分かれてスタッフが対応します。

日　時：12月15日(火)　13 時 30 分～15 時
定　員：15名(先着順)
参加費：無　料
申込方法：公民館窓口又は電話で



※ご自身のスマートフォンを持参して下さい。
※事前に相談内容や質問を準備して参加して下さい。

<ゆったり健康教室>　楽しい太極拳入門

毎年、大好評の講座です。
原則として４回とも参加できる方に限ります。

日　時：　第１回　１２月１７日（木）
第２回　１月２１日（木）
第３回　２月１８日（木）
第４回　３月１８日（木）
いずれも、13 時 30 分～15 時

講　師：原田美江子先生
定　員：20 名（先着順、公民館窓口又は電話で）
持ち物：上靴、タオル

☆★☆なかよしランド☆★☆

日　時：１２月１１日（金）
受　付：10 時～　活　動：10 時 15 分～11 時 15 分
指導者：姫路市移動児童センターのみなさん
対　象：首すわりから就学前までの子どもと保護者

☆★☆城東にこにこ広場☆★☆

日　時：１２月２２日（火）
活　動：10 時～11 時 30 分
対　象：首すわりから就学前までの子どもと保護者
主　催：社会福祉協議会城東支部子育て事業

<学び再発見教室>　山岳信仰と修験道

日　時：１２月１８日（金）13 時 30 分～15 時
講　師：神村嘉文先生（好古学園大学校講師）
定　員：30 名（先着順、公民館窓口又は電話で）

山には古来「農耕民の山の神」、「狩猟民の山の神」がおり、人が亡くなった後、死者の霊魂が赴く場として、信仰を集めてきました。　山岳信仰は、原始アミニズムが神道に発展し、さらには、仏教伝来後は、神仏習合の場としての人々の信仰を集めました。その発展形が修験道です。山岳信仰の変容について学びを進めます。

作品展示発表会　**【みんなの Happy Xmas】**
城東保育所園児のみなさんの力作です。
12 月 2 日（水）～20 日（日）２階廊下壁面にて

年の瀬も押し迫りました。コロナ、インフルエンザに気を付け、健やかな新年を迎えましょう。
年末年始休館　12 月 28 日（月）～1 月４日(月)

《12月　講　座　予　定》

日	曜	午　前	午　後
1	火	編み物	自分で整体
2	水	書道 トールペイント	サンマルコエスカルゴ
3	木		中高年らくらく3B体操　民謡カラオケ　三味線
4	金	木目込み人形	英会話 ｺｱﾁｭｰﾆﾝｸﾞ＆ﾖｶﾞ
5	土	ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢　どんぐり	大正琴　もみじまつり実行委員会
6	日	古武道	連合自治会
7	月	休　館　日	
8	火	うきうきパソコン　わすれなぐさ	中高年らくらく3B体操　自分で整体
9	水	はなみずき	ダンスサークル華　民生児童委員会
10	木	絵手紙	
11	金	なかよしランド	英会話　自治会幹事会　民生児童委員会
12	土	大正琴	パソコン　俳句
13	日		阿波踊り
14	月	休　館　日	
15	火	編み物	シニアのためのスマホ教室　自分で整体
16	水	書道 トールペイント	ダンスサークル華
17	木		地域講座「太極拳入門」 民謡カラオケ　三味線　社会福祉協議会
18	金	地域講座「体ぽかぽかストレッチ」 木目込み人形	地域講座「山岳信仰と修験道」 英会話 ｺｱﾁｭｰﾆﾝｸﾞ＆ﾖｶﾞ
19	土	ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢　どんぐり	パッチワーク
20	日	古武道	
21	月	休　館　日	
22	火	城東にこにこ広場　わすれなぐさ　生涯クラブ	中高年らくらく3B体操
23	水		ダンスサークル華
24	木	絵手紙	
25	金		
26	土	ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢	パソコン　俳句
27	日	古武道　フラワー＆リーフ	
28	月	休　館　日	
29	火	休　館　日	
30	水	休　館　日	
31	金	休　館　日	