



シニアフェルト手芸グループ



日時：11月8日・22日(各水曜日)
10:00~
場所：姫路市市民会館7F
参加費：1,000円+材料費
担当：中山 賀詔 氏

パソコンクラブ



日時：11月10日(金) 18:00~
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,500円
担当：武内 美佳 氏

お城のそうじ 第386回



日時：11月12日(日) 7:00~
場所：姫路城三の丸広場
担当：有元 純 氏

筆サロン



日時：11月13日(月) 10:00~
場所：コムサロン21ルーム
参加費：1,000円
担当：北野 華織 氏

絵本セラピー®サロン 大人の心を癒す絵本セラピー



日時：11月15日(水) 14:30~
場所：コムサロン21ルーム
参加費：1,500円
担当：安田 兼三 氏

ポスチャーウォーキング®



日時：11月16日(木) 18:15~
場所：イーグレひめじ3F
参加費：1,200円
担当：米村 ひとみ 氏

がんメディカルサロン「はまなす」

同じ経験を持つ人々と話をしませんか？



日時：11月17日(金) 14:00~
場所：コムサロン21ルーム
参加費：300円
担当：太田 直美 氏

着付けサロン



日時：11月17日(金) 18:30~
場所：コムサロン21ルーム
講師：(有)三喜屋 菊池 ひとみ 氏
参加費：1,500円 担当：前川 育子 氏

播州弁研究会



日時：11月17日(金) 18:30~
場所：6階セミナールーム
担当：金川 富康 氏

ビギナーズゴルフサロン



日時：11月18日(土) 18:00~
場所：青山ゴルフ倶楽部第2練習場
指導料：2,000円 貸ボール代別途
担当：前川 育子 氏

人間塾 今年度は「中村天風勉強会」です！



日時：11月21日(火) 19:00~
場所：コムサロン21ルーム
月会費：1,500円
担当：前川 裕司 氏

災害ボランティア支援相談室



日時：11月22日(水)
16:00~17:00
場所：コムサロン21ルーム
担当：高橋 守雄 氏

アート表現心理学サロン(アートセラピーサロン)



日時：11月24日(金) 19:00~
場所：花の北市民広場
会費：2,000円(要予約)
担当：うのはつみ 氏

亀山御坊楽市楽座 第250回



日時：11月26日(日) 8:00頃~
場所：亀山御坊本徳寺境内

姫路おでん場食談議



日時：11月27日(月) 18:30~
場所：播州うまいもん処
参加費：2,000円(おでん8品+2ドリンク)
担当：前川 裕司 氏

11月の開催は未定です。

・あかりの街ひめじ

11月はお休みです。

- ・生きがい亭落語サロン
- ・姫路マザーハーブの会(今月の例会はお休み)
- ・かぶらっく(基本偶数月開催)
- ・センスアップサロン(基本偶数月開催)

働く前の相談所
ひめじ若者サポートステーション情報

サポステとは？

一定期間無業の状態にある若者(15才~49才)の職業的自立の支援をします。若者や保護者の方に対する相談や、セミナー・職業体験のプログラムを提供しています。キャリアコンサルタント・臨床心理士などの専門家が相談にのります！

TEL 079-222-9151 開所時間：10:00~17:00
住所 〒670-0923 姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル6F
HP <https://www.himeji-wakasapo.com>



伝統を重んじるものづくりの会社 (有)マルブン様



9月4日の未来セミナーでは、主にそうめんを作るための機械を製造されている有限会社マルブン様にお越しいただき、お仕事の内容や働き方について詳しくお話しいただきました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。
「産業用の機械製造というふだんは意識もせず、見えない業界の企業について知ることができたということは大きな意義があるように感じました。」

毎日が出会いの連続 新聞記者のお仕事



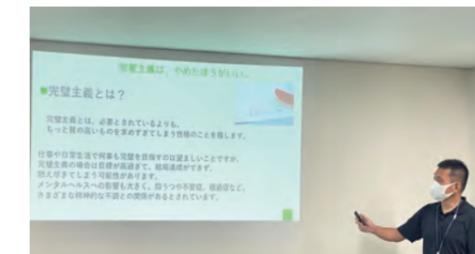
9月19日の「働くって何ですか?」では、株式会社神戸新聞社 姫路本社 編集部 記者 田中宏樹様にお越しいただき、新聞記者のお仕事についてお話しいただきました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。
「新聞記者という具体的にどう活動しているのか想像しづらい職業のことを良く知ることが出来た。行動力もそうだが運やコミュニケーション能力など様々なものから記事が出来ているというのは興味深い。」

ちょっと得するミニ講座「完璧主義より完了主義」

9月15日のちょっと得するミニ講座では、完璧主義はなぜ疲れてしまうのか、完了主義とは何なのか等を学びました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。
「完璧に物事をこなすより、とりあえず完了させてから100%に近づけていくと良いという事を知れて今後に活かしたら良いと思いました。」



姫路市ひきこもり支援推進事業

ぷちたぷち情報



ぷちたぷちとは? 外出のしづらい方が自由に過ごせるための居場所です。

◆まちのぷちたぷち TEL 079-240-6299 場所:大手前通りハトヤ第一ビル5F(姫路市呉服町48)
開所日時:毎週月・水曜日 10:00~15:00 第1・3土曜日 10:00~15:00

9月13日は、「こころのストレッチ~ストレスとの付き合い方~」を実施しました。物事の見方を変えるワークや、好きなこと・好きなもの等を考えるワークを通して、ストレスとの付き合い方について参加者の皆さんと一緒に考えました。

9月25日は、講師の方にお越しいただき、プログラミング体験をしました。「マインクラフト」や「スクラッチ」というツールを使いながら、楽しく体験しました。