

日	月	火	水	木	金	土
COM-SALOON	👤	👤👤	👤	COM-SALOON	1	2 🌱ぶちたぶち
3	4 🌱ぶちたぶち	5	6 🌱ぶちたぶち 🌱コムサロン21 運営委員会	7 🌱着付けサロン	8	9
10 🌱お城のそうじ 《第390回》	11 🌱ぶちたぶち	12 🌱地域活動の情報交流会	13 🌱ぶちたぶち 🌱シニアフェルト 手芸グループ 🌱姫路食文化協会 🌱絵本セラピー サロン 🌱パソコンクラブ	14	15 🌱がんメディカルサロン 「はまなす」 🌱播州弁研究会	16 【お姫様登場!】 🌱ぶちたぶち 🌱ピギナース ゴルフサロン
17 【お姫様登場!】	18 🌱ぶちたぶち 🌱ライト・イット・ アップ・ブルー 姫路実行委員会	19 🌱人間塾	20 《春分の日》 【お姫様登場!】	21 🌱ポストチャー ウォーキング®	22 🌱アート表現 心理学サロン (アートセラピーサロン)	23 【お姫様登場!】
24 【お姫様登場!】 🌱亀山御坊 楽市楽座 《第254回》 🌱『生きがい寄席』 🌱姫路マザーハーブの会	25 🌱ぶちたぶち 🌱筆サロン 🌱姫路おでん場 良談議	26 🌱コムサロン21 健康交流ゴルフコンパ	27 🌱ぶちたぶち 🌱シニアフェルト 手芸グループ	28	29	30 【お姫様登場!】
31						

告知 姫路城 お姫様登場!

市民から募集して選出されたお姫様ボランティアの方々  
が姫路城内に登場し、観光客ご自身のカメラ・スマホで  
記念撮影をいたします。(撮影無料)



お姫様ボランティア  
登場日  
16日(土)・17日(日)  
20日(水・祝)  
23日(土)・24日(日)  
30日(土)

告知 コムサロン21 健康交流ゴルフコンパ



ピギナースも含め楽し  
く有意義な交流を  
深めています。  
ご参加お待ちしております!

日時: 3月26日(火)  
9:45outスタート  
会場: 青山ゴルフ  
倶楽部  
会費: 3,000円

(R5.10.24) ☆プレー費・昼食代・会食費(8,000円程度)は  
直接フロントにお支払いください。

報告 世界遺産 姫路城マラソン2024  
マラソン祭



2月10日・11日(土・日)  
大手前公園にて姫路城マラソン  
を盛り上げる「うまいもん  
ゾーン」に播磨うまいもん会  
メンバーが多数出展しました。  
またユニバーサルツーリズム  
コーナーではたくさんの方に  
電動車いすを体験していただ  
きました。翌12日(月・振休)に開催したお城のそうじには  
フルマラソンを完走された方々も参加していただきました。

- ①うまいもんゾーン ②ユニバーサルツーリズムコーナー
- ③フルマラソンを完走された方々(お城のそうじにて)

告知 ☆第38回 ひめじぐるめらんど

日程: 3月29日(金)~31日(日)の3日間  
☆播磨うまいもん会メンバーも多数出店いたします!  
ぜひお越しください。

報告 姫路ユニバーサルツーリズム会議



2月14日(水)「第2回  
姫路ユニバーサルツーリス  
ム会議」を開催しました。  
兵庫県、兵庫県の各市町の  
観光担当課、芸術文化観光  
専門大学、介護専門の事業  
社より23名の参加があり  
有意義な会議となりました。

報告 2月2日夫婦感謝の日イベント



「2月2日夫婦感謝の日」  
高砂神社にて「夫婦和合長寿  
特別祈願」、ラヴィーナ姫路  
にて「夫婦感謝の日パーテ  
ィー」が開催されました。  
毎年たくさんのご夫婦の参加  
があり、お互いに感謝する日  
として定着しています。

報告 婚活出逢い交流イベント  
バレンタイン婚 主催: 神河町



2月10日(土)神崎農村公  
園ヨーデルの森にて婚活出逢  
い交流イベントを開催しまし  
た。かわいいアイシングクッ  
キーを作ったりして楽しい時  
間を過ごしました。男性10  
名、女性7名のご参加で4組  
のカップルが誕生しました。

地域情報

掲載希望は毎月15日迄に事務局までメールかFAXで

子ども・親子アートセラピーサロン

会員のうのはつみさん情報  
~感性・表現やこころの豊かさをはぐくむ~  
毎月第1日曜日に開催します。  
日時: 3月3日(日)10:00~11:30  
会場: 花の北市民広場 1階被服教室  
参加費: お子さまお一人2,000円  
対象: 幼児~小・中学生  
講師: うのはつみ氏  
問合せ・申込: 090-8821-4652(うのはつみ)

生きづらさを考える

たつの市の不登校支援・  
ひきこもり支援の現場から  
日時: 3月9日(土)13:30~15:30  
会場: たつの市福祉会館4階大会議室  
(たつの市龍野町富永1005-1)  
定員: 50名  
対象: 不登校・ひきこもりの当事者、ご家族  
支援者、テーマに関心のある方  
主催: たつの市・認定NPO法人コムサロン21  
申込: 認定NPO法人コムサロン21  
079-224-8803

西播磨初のがん患者会  
“はまなすの会” 情報

《はまなすの会 第72回 例会》  
「診療報酬って何?」  
患者にどう影響するの?  
講師: 医療ソーシャルワーカー 河岸 真子氏  
(医療法人江仁会姫路中央病院地域連携室)  
日時: 3月24日(日)14:00~  
場所: 太子町 立岡公民館 2階  
参加費: 会員無料・一般300円  
申込・問合せ先: はまなすの会事務局  
079-277-2764

HIMEJIミュージカル第18回公演  
「HA・JI・MA・RI・3」

会員の千城恵さん Kei Music Street 情報  
日時: 3月31日(日)  
13:00~/16:30~(2回公演)  
会場: 姫路市市民会館大ホール  
全席自由: 前売3,000円  
主催: HIMEJIミュージカル実行委員会  
079-227-9166  
後援: 認定NPO法人コムサロン21 ほか

活きる

『内観健康法』

自分の身体は、誰のものでしょうか?  
自分の身体は、自分のものです!と知っている方に質問  
します。  
「それでは、自分のものですが、自分の意志で作れますか?  
コントロールできますか?」  
昔、赤ん坊としてこの世に生を受けてから、自分の身体を  
創造し、死後の身体を整理できる人は、存在するのでは  
うか?はっきり言えることは、自分の身体は、自然の摂理  
の法則から創造され、いつの間にか意識を与えられ、生命  
活動を許され、いつしか、自分の意志に関係なく、終焉さ  
せられるのです。  
その短い人生の間に、自然の摂理の中で与えられた自分  
の身体に、あなたは、どの程度感謝していますか?  
自分の心臓に、肺臓に、肝臓に、腎臓に、脾臓に、胃腸に、肛  
門に、目に、口に、舌に、歯に、耳に、鼻に、脳に、血液に、リン  
パに、神経に、筋肉に、背骨に、手に、指に、腕に、足に、爪に、  
髪に、そして、泌尿器官、生殖器に、……  
自然の恩恵の借り物に対する感謝は、身体ひとつに切り  
がありません。感謝をしないで大切に使用していないと、い  
つかは、故障したり、壊れたりするの、自然の摂理です。  
夜、寝床に入ったときや、入浴した時、時には、座禅をし  
たり瞑想して、一つ一つ自分の道具(臓器)に感謝しましょ  
う。感謝の意識(気)を送ると、自分の道具も反応し、健康  
な機能に向かってくれます。  
絶えず、自分の身体に感謝の気持ちを持って、大切にす  
るメンタル健康法を、内観健康法といひます。  
安座しながら、瞑想し、感謝の意識を自分身体に送る健康  
法を体験しませんか?

人間塾塾生 前川裕司

コムサロン21会員様へ

コムサロンでサロン活動しませんか?  
あなたの地域貢献の場です。事務局がお手伝いしま  
す。ぜひ、お問い合わせください。

播磨在住の皆様へ

コムサロン21のネットワークが応援します。  
企業、NPO、会計士、税理士、社労士、行政書士、市議会議員、  
なんでもご相談ください。  
専門家をご紹介します。

コムサロン21の活動情報をお届けします



発行: お問い合わせは:  
認定特定非営利活動法人コムサロン21  
〒670-0923 兵庫県姫路市呉服町48  
大手前通りハトヤ第一ビル5階  
TEL 079-224-8803 FAX 079-224-1553  
E-mail: info@com21.or.jp  
https://www.com21.or.jp