



今月開催のサロン案内

SALOON



1 (木) ポスチャーウォーキング®

心と身体の姿勢が良くなるエクササイズウォーキング

姿勢を整えて、美しく歩きましょう。
ダイエットにも最適です！

講師：米村 ひとみさん
日時：10月1日(木)18:00～
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,500円
担当：米村 ひとみさん

4 (日) 姫路マザーハーブの会

不登校の子どもをもつ親たちの交流のつどい

三密を避け、しっかりと感染対策をしております。

日時：10月4日(日)13:00～15:30
場所：ラ・ヴァンド(シオン薬局 南側)
会費：500円(資料代含む)
担当：住谷 庸子さん
申込・問合せは
sion.1961@docomo.ne.jp まで

☆10月25日(日)は、「第19回兵庫のつどい」に
合流致します。

5 (月) 筆サロン

毎回趣向を凝らした内容で充実したサロンです

「美しい仮名文字を書くお稽古をしましょう。」

日時：10月5日(月)10:00～12:00
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,000円(材料費実費)
担当：北野 華織さん

エンタメサロン

「人生にプラスになる事」を考え企画して行きます。

「Zoom」操作の講習会も行います。

日時：10月5日(月)19:00～
「Zoom」にて
担当：前田 稔之さん
(090-5955-0792)

6 (火) 着付けサロン

自分で着物を着てみましょう！

日時：10月6日(火)9:30～
会費：1,000円
講師：(有)三喜屋 菊池ひとみさん
担当：前川 育子さん

※会場はお申込みいただいた時にご案内致します。

6 (火) シニア フェルト手芸グループ

わいわい楽しく手芸を教わりましょう！

先生に教わりながらフェルト手芸をします。

日時：10月6日・20日(火)10:00～
場所：姫路市市民会館7F
会費：1,000円+材料費(色々あります)
担当：中山 賀詔さん

11 (日) お城のそうじ <第349回>

朝の空気を楽しみながらボランティア

日時：10月11日(日)7:00～
場所：姫路城三の丸広場
担当：有元 純さん

朝のボランティア！ぜひご参加ください。



<<R2.9.13>>

16 (金) パソコンクラブ

毎回、楽しくためになるパソコンクラブです。

『パワーポイントでチラシを作ろう！②』

日時：10月16日(金)18:30～
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,000円/1回
担当：武内 美佳さん

17 (土) ビギナーズゴルフサロン

ゴルフを楽しんで始めたい方、集合！

日時：10月17日(土)18:00～
場所：青山ゴルフ倶楽部 第2練習場
会費：指導料2,000円 貸ボール代別途
担当：前川 育子さん

18 (日) アートセラピーサロン

自分を見つめるひとときを過ごしましょう…

置く・切る・貼る・ちぎる・描く…
心と対話するセルフセラピーです。

日時：10月18日(日)13:00～
場所：花の北市民広場
会費：2,000円(要予約)
担当：うの はつみさん

20 (火) 人間塾

あなた自身の価値観をより高く…

日時：10月20日(火)19:00～
場所：コムサロン21ルーム
参加費：1,000円
担当：前川 裕司さん

21 (水) 気ままな居場所 たかたか

出入り自由です。まずはお気軽にのぞきにきてください。

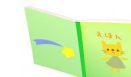
☆10月はポッポの道を歩こう♪
&カラダが喜ぶストレッチ！
日時：10月21日(水)10:30～
場所：多可町子育てふれあいセンター
参加費：無料
(昼食が必要な方は各自でご用意下さい。)
担当：谷口 慎一郎さん

絵本を大人も楽しみましょう。

絵本セラピー®サロン

テーマ：三つの密から 三つの安…

日時：10月21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 兼三さん



社会にも投資する素人投資家の勉強会です。

かぶらっく

途中参加もオッケー。どこの企業の株が値上がりするの？、優待品はどこがいい？などいろいろ情報交換しましょう！

日時：10月21日(水)18:30～20:00
場所：姫路おでん本舗前
会費：実費
担当：有元 純さん

22 (木) 播州弁研究会

播州弁ポスター・川柳マンガ好評発売中！

播州弁Tシャツができました！
日時：10月22日(木)18:30～
場所：コムサロン21ルーム
担当：金川 富康さん

25 (日) 亀山御坊楽市楽座<第213回>

毎月第4日曜日に開催しています！

三密防止等、対策を行った上で開催します。

日時：10月25日(日)8:00頃～
場所：亀山御坊本徳寺境内
担当：大西 秀樹さん

スタッフ便り

- 「New Normal」という言葉をよく耳にするようになりました。まさに時代の変換点に差し掛かっているのでしょう。取り残されないように積極的に変化に適用していきたいです。(ふんぶん)
- 観光客が少ない今だからこそ、おすすめスポットがあります。それは夜の好古園です。ライトアップされた紅葉がとても美しく感動しますよ!!(どんだけ)
- 秋の夜長に読書を…今、我が家では「キングダム」にはまってます！後の秦の始皇帝とその將軍の幼少期からの歴史物語。「三国志」にもはまってましたw(あ?)
- マスク着用の夏！とても暑がりの私は一体どうなることかと絶望しておりました(涙)ようやく朝晩暑さが和らぎ始めホッとしております。(よし!!)
- 居場所「たかたか」で張り子作りにチャレンジしました♪新聞紙とセロテープと水のりを使って形を作り、好きな色を塗って仕上げるオリジナル張り子！形は不細工(笑)でもなんだか愛着が沸きます。(み)

28 (水) ホワイトボード・ミーティング® 気軽な勉強会

効率的・効果的な会議の進め方を学ぼう。

日時：10月28日(水)19:00～
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,000円 定員：12名
担当：谷口 慎一郎さん

29 (木) 姫路おでん普及委員会

姫路おでんを全国・世界に広めたい！

日時：10月29日(木)18:30～
場所：コムサロン21ルーム
担当：前川 裕司さん

「ポスチャーウォーキング®」 便り

9月3日18時より、コムサロン21ルームにて、初めての「ポスチャーウォーキング®」を開催しました。丁寧に身体をほぐしてから、ウォーキング。先生の歩かれる姿勢の美しさに感動しながら、たくさん汗をかき、いい時間を過ごす事ができました。



「絵本セラピー®サロン」 便り

毎月1回、基本的に第3水曜日にコムサロン21ルームにて開催しています。テーマに沿った絵本を数冊選書したものを読み、そのお話を基に質問し、自分自身を振り返る…それを繰り返します。終わった頃には、なんだか心が軽くなったような、清々しい気持ちになります！



<<10月の予定は未定>>・生きがい亭落語サロン