

今月開催のサロン案内

SALOON

2
(金)

着付けサロン

自分で着物を着てみましょう！
練習日です！
日時：10月2日(金)10:00～
会費：1,000円
講師：(有)三喜屋 菊池ひとみ氏
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。

3
(土)

おとなの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3日(土)13:00～
場所：姫路市中央市民センター(姫路市本町)
会費：2,000円(要予約)
担当：うの はつみ さん

※遅れての参加も大丈夫です。

6
(火)

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
「調和体」の作品をつくってみましょう。
日時：10月6日(火)10:00～
場所：コムサロン21ルーム
会費：実費
担当：北野 華織 さん



8
(木)

コムサロン21 10月ネットワーク交流会

会員様の交流の場です。ぜひ、お気軽にご参加下さい！

第一部「落語と私」
～生きがい亭落語サロンで落語と出会って～
河本 栄味子 氏
(トータルマナー研究所 所長)

第二部「在日韓国・朝鮮人の社会」
辛 輝浩 氏
(株)重光 代表取締役
日時：10月8日(木)19:00～21:00
会場：コムサロン21ルーム
定員：20名
持ち物：企業・団体の活動資料
☆イベント案内・事業紹介などを
20部お持ちください。

10
(土)

Happy Running Salon

初心者大歓迎！ウォーキングから本格的なマラソンへ！
トレーニングの後は、ヘルシーランチをいただきながら、簡単な講座でランニングについて学びを深めて行きます。

日時：10月10日(土)10:00～
集合：姫路キャッスルホテル集合
担当：日暮 宏一 さん

11
(日)

お城のそうじ <第289回>

朝の空気を楽しみながらボランティア

おそうじにいい季節になりました！

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



姫路城で地域貢献しませんか？

門番さくら組

日時：10月11日(日)15:00～
場所：門番詰所
担当：鵜鷹 敏一(鷹 たか陣) さん

☆今月の出陣日

・毎週日曜日：4日・11日・18日・25日
・毎週木曜日：1日・8日・15日・22日・29日
・その他：12日(月・祝)・24日(土)宅建協会

12
(月・祝)

テニスクラブ

毎月楽しくテニスで汗を流しています

日時：10月12日(月・祝)13:00～15:00
場所：太子町総合公園 Fコート
担当：田附 弘之 さん (090-3269-4121)

※会場の都合で中止になる場合がございます。
ご参加ご希望の方は、担当まで連絡をお願い致します。

ゴルフを楽しんで始めたい方、集合！

ビギナーズゴルフサロン

ゴルフを始めてみたい…
そんな方、大集合！
10月28日(水)健康ゴルフコンペを開催します！

日時：10月12日(月・祝)16:00～
場所：青山ゴルフ倶楽部
第1練習場
担当：田附 弘之 さん



10
(土)

月に一度は早起きをしてみませんか？

朝活サロン

朝型生活にチャレンジ！『朝チャレ！』

日時：10月10日(土)7:30～8:30
場所：大陸本店
参加費：実費
担当：有元 純 さん

20
(火)

あなた自身の価値観をより高く…

人間塾

人間塾では「生きる」をテーマに月1回勉強しています。平成27年は塾生が各自テーマを持って発表します。オープンセミナーなので、関心をお持ちの方は是非ご参加下さい。

テーマ：認知症とともに…

～思いをしただめる～

発表者：安田 賢三 氏

日時：10月20日(火)18:30～
場所：コムサロン21ルーム
会費：1,000円
(人間塾塾生は会費不要です。)
担当：玉田 光久 さん

25
(日)

毎月第4日曜日に開催しています！

亀山御坊楽市楽座<第153回>

大好評！毎月第4日曜日に開催しています！

日時：10月25日(日)9:00頃～
場所：亀山御坊本徳寺境内
担当：前川 裕司 さん

27
(火)

毎月楽しい企画で盛り上がっています！

地球村サロン

今月は、姫路独協大学の先生のお話を
伺う予定です。

日程：10月27日(火)19:00～
場所：梅澤糧穀・豆の王国・豆腐工房
会費：無料
担当：橋本 博和 さん



スタッフ便り

- コーヒーを1日に3～4杯飲むと健康？に良いそうです。私は1日5杯は飲むので少し飲みすぎみたいです。何事も適量ですね^^；(森の靴屋)
- 10月は長月、長月の語源は「夜長月」からきているという説があります。夜が長いって何かいい感じですね！！(どんだけ～)
- 秋は、本当に食べ物が美味しい！新米、果物…どんどん食べれば、どんどん太ってしまいそう…でも幸せな季節ですね。(あ!?)
- 暴れん坊の愛猫にテレビをついに壊されました!! 今年4度目の家電の買い替えです。(泣) (よし!!)
- 最近は健康のためにフルーツを毎日食べています♪お気に入りキウイです(*^。^*)(ゆきちゃんZ)
- ハロウィンの季節です。子供が、仮装をしてお菓子を買ってくるのですが、知っているお家だけにね…と思う今日この頃です。(ひなこ)

認定NPO法人コムサロン21 24周年記念講演会・懇親会

皆様のお陰で、24周年を迎えることができました。
ありがとうございました。
9月12日(土)に記念講演会・懇親会を開催致しました。
記念講演会は、約70名のご参加の中、社会福祉法人
「KOBEきらくえん」事務長の高橋守雄氏に ～NPO
未来セミナー「超高齢化社会(介護)におけるNPOの役割」～
というテーマでお話していただきました。
その後、記念懇親会を開催。約60名のご参加で、
楽しいひと時を過ごしました。
ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



☆ひきこもりに関する あなたの悩みを届けてください

- ・専門スタッフが相談にのります。
- ・本人、家族、兄弟、年齢などは問いません
ので、まずは悩みを聞かせてください

兵庫ひきこもり相談支援センター播磨地域ランチ
専門ダイヤル **079-240-6299**

☆10月の日程は未定です。

・パソコンクラブ

☆10月お休みです。

・かぶらっく
・川柳研究会



COM-SALOON