



今 月 開 催 の サ ロ ン 案 内

SALOON



9
(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：1月9日(土)10:30
集合場所：姫路城三の丸広場 動物園前
担当：日暮 宏一 さん

自分を見つめるひとときを過ごしましょう…

おとなのアートセラピーサロン

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：1月9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。

10
(日)

朝の空気を楽しみながらボランティア お城のそうじ <第292回>

寒い季節におそうじのボランティアを！

日時：1月10日(日)7:00～
場所：姫路城三の丸広場
担当：須鎗 則男 さん

毎月楽しくテニスで汗を流しています

テニスクラブ

日時：1月10日(日)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。

14
(木)

姫路城で地域貢献しませんか？ 門番さくら組

今月は役員会です。

日時：1月14日(木)
場所：姫路市市民会館7F
担当：鵜鷹 敏一(鷹 たか陣) さん

16
(土)

月に一度は早起きを試してみませんか？

朝活サロン

朝型生活にチャレンジ！『朝チャレ！』

日時：1月16日(土)7:30～8:30
場所：大陸本店
参加費：実費
担当：有元 純 さん

19
(火)

毎回趣向を凝らした内容で充実したサロンです

筆サロン

新年を迎えて、一年の抱負を書きましょう。

日時：1月19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

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28年は塾生が各自テーマを持って発表します。

年間テーマ：「人間の潜在能力について」(案)

日時：1月19日(火)18:30～
場所：コムサロン21ルーム
会費：人間塾年会費 6,000円
担当：玉田 光久 さん



24
(日)

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！

日時：1月24日(日)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



☆3月29日(火)にゴルフコンペを開催予定です。
ぜひ、ご参加お待ちしております！

24
(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156回>

大好評！毎月第4日曜日に開催しています！
【学生市コーナー】もあります。
「集合！正月遊び」をテーマに、昔懐かしい正月遊びが集まります！
どうぞお楽しみに～(´・ω・`)／～

日時：1月24日(日)9:00頃～
場所：亀山御坊本徳寺境内
担当：前川 裕司 さん

様々なイベントで発表できるよう頑張っています！

生きがい亭落語サロン

「生きがい寄席 番外編⑥」

【出演】	【演目】
紀國屋征甫	饅頭こわい
瀬戸内亭十八期	上爛屋
舞寿亭みっきー	ちはやふる
五月家明石	花筏

日時：1月24日(日)10:00～
場所：亀山御坊本徳寺 櫻の間
木戸銭：300円
担当：前川裕司

28
(木)

自分で着物を着てみましょう！

着付けサロン

練習日です！

日時：1月28日(木)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。

☆1月の
「コムサロン21 ネットワーク交流会」
は、「New Year サロン」に合流致します。

☆1月の日程は未定です。

・地球村サロン

☆1月はお休みです。

・川柳研究会



スタッフ便り

- 今年は変化と挑戦の年です。自分から動く変化により仕事と生活を変えていきたいと思います。今年もよろしくお願い致します。(森の靴屋)
- 私の周りの方々が笑顔に溢れる毎日をおくれますように！今年も笑顔で頑張ります。(とんだけ～)
- 2015年の自分を漢字一文字で表してみました。「夢」…(＊_＊)「夢の世界」にせつせと通い…他にも小さな夢が少しづつ叶いました。(あ!?)
- 年始には毎年のように体調管理と申しておりますが、去年は真逆の年になってしまいました。今年は特に体調に気を付けたいと思います。(よし!!)
- 去年の一年の目標は早寝早起きでした…。今年こそ…今年こそ…がんばります！(ゝ_ゝ) (ゆきちゃんZ)
- 明けましておめでとうございます。今年も、健康でいつもと変わらない生活がおくれますように。PS.少し運動しようかな！(´^`) (ひなこ)

コムサロン21 忘年交流パーティー

文：太田垣 敦子

12月5日(土)、ラヴィーナ姫路にて、「コムサロン21 忘年交流パーティー」が開催されました。
たくさんの会員様が参加してくださり、スタッフも合わせて54名のパーティーとなり、大変楽しい充実した時間となりました。新入会員様の紹介、各サロンリーダー様よりサロン活動の報告があり、後半は毎年恒例のオークションタイム！今年の売上は49,300円でした！オークションの売上は、全額市民活動団体に寄付させていただきます。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



2015年 新入会員様

入会おめでとうございます

- | | |
|---------|--------------------------------|
| No.0653 | 金森 康 様
(ソーシャルデザインファンド 代表理事) |
| No.0654 | 飯塚 千晶 様
(出張ネイル CHERIE(シェリ)) |
| No.0655 | 辛 輝浩 様
(株式会社 重光 代表取締役) |
| No.0656 | 吉田 達也 様
(カスタム吉田 代表) |
| No.0657 | 三宅 千秋 様
(三宅社会保険労務士事務所 代表) |
| No.0658 | 塚本 進介 様
(姫路市議会議員) |

COM-SALOON