

12月 **たわも** ∽ 5つのDRM活動

①だれもが働きやすいまち

②だれもが地域活動しやすいまち

③だれもが楽しめるまち

- だれもが安心して暮らせるまち
- ⑤だれもが夢と生きがいを持てるまち

DRM活動② DRM活動②

心と身体の姿勢が良くなるエクササイズウォーキング ポスチャーウォーキング®

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

日時: 1月7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

DRM活動② 朝の空気を楽しみながらボランティア

お城のそうじ《第352回》

日時: 1月10日(日)7:00~ 場所: 姫路城三の丸広場



≪R2 12 13≫

DRM活動②

わいわい楽しく手芸を教わりましょう!

フェルト手芸グループ



日時: 1月13日・27日(水)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

DRM活動②

自分で着物を着てみましょう!

着付けサロン

日時: 1月15日(金)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。

DRM活動②

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



日時: 1月16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

自分を見つめるひとときを過ごしましょう・・・ 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17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

DRM活動②

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:今年の目標

日時: 1月20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



DRM活動②

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「今年の抱負を書に込めましょう」

日時: 1月25日(月)10:00~12:00 場所: コムサロン21ルーム

会費: 1,000円 担当: 北野 華織 さん

DRM活動②

効率的・効果的な会議の進め方を学ぼう。

ホワイトボード・ミーティング® 気軽な勉強会

日時: 1月27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

DRM活動②

播州弁ポスター・川柳マンガ好評発売中!

日時: 1月28日(木)18:30~ 場所: コムサロン21ルーム 担当: 金川 富康 さん



DRM活動②

☆パソコンクラブ、1月はお休みです。次回2月19日(金) ☆センスアップサロンは偶数月開催予定です。

DRM活動③

姫路おでんを全国・世界に広めたい! 姫路おでん普及委員会

日時: 1月21日(木)18:30~ 場所: コムサロン21ルーム 担当: 前川 裕司 さん

DRM活動③

毎月第4日曜日に開催しています!

亀山御坊楽市楽座≪第216回≫

日時: 1月24日(日)8:00頃~ 場所: 亀山御坊本徳寺境内 担当: 大西 秀樹 さん



DRM活動③

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



練習日です。 桂出丸師匠に、直接教えて いただきます。

生徒さん、募集中です!

日時: 1月24日(日)13:00~ 場所: 姫路市市民会館7F 担当: 河本栄味子 さん

DRM活動⑤

「人生にプラスになる事」を考え企画して行きます。

エンタメサロン

☆鍼灸師まいの『鍼灸師的おからだ養牛レッスン』 カメラマンケロの『簡単スマホ写真教室』

日時: 1月15日(金)18:30~講座開始 20:00~懇親会 講座+懇親食事会 5,000円

場所: 姫路城下町ホテルクレール日笠 担当: 前田 稔之 さん (090-5955-0792)



DRM活動⑤

あなた自身の価値観をより高く… 人間塾

日 時: 1月19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

DRM活動⑤

出入り自由です。まずはお気軽にのぞきに来てください。

気ままな居場所 たかたか

☆今月はポニーとふれあいましょう♪ ふれあいタイム12時~14時



日時: 1月20日(水)10:30~ 場所: 多可町子育てふれあいセンター

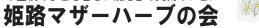
参加費: 無料

(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

DRM活動⑤

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: 1月24日(日)13:00~16:30 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

地域の魅力づくりとユニバーサルツーリズム

11月21日(土)、車いす等の方でも観光しやすい街づ くりをテーマにした、ユニバーサルツーリズムセミナ ーを開催しました。講師にNPO法人日本ユニバーサル ツーリズム推進ネットワーク 代表の鞍本長利氏をお迎 えし、『高齢社会におけるユニバーサルツーリズムの 役割』というお話を伺いました。32名のご参加があり、 兵庫県と姫路市と民間が協力し、より暮らしやすい街づ くりについて、10年後20年後の未来を

考えながら取り組んでいきます。





スタッフ便り

- 2020年は変化の大きな一年でした。2021年もどんな年になるかはわかりませんが、変化に適応していけるよう備えていきたいです。(ぶんぶん)
- あけましておめでとうございます。今年は、医食同源という言葉通り栄養バランスの取れた理想的な食生活を送ることを目標に頑張ります。(どんだけ~)
- 2021年を迎え、新たな気持ちでスタートします。今年は自分にとって、節目の年…これまで以上に1日1日を大切に生きていきたいです。(あ!?)
- ステイホームのお正月なのでいつも以上におせち料理などの準備に力を注いでいます!初めての料理にも挑戦してみようと思います!(よし!!)
- 今年の冬,昔ながらの石油ストーブを新調しました。お味噌汁やカレーの調理に大活躍!かぼちゃの煮物もほっくり美味しくできました♪(み~)
- 去年はコロナ禍の中、各地お取り寄せラーメンをネットで購入して自粛。今年は美味しかったラーメンを現地本場で食べたいなー(リト)