



## だれも 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
- ④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

サロンは新型コロナウイルスの関係で、急遽中止やオンラインになることも予想されますので、参加予定の方は事務局までお問い合わせくださいね。



**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：10月9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 氏

**DRM活動②**  
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：10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 氏



**DRM活動②**  
毎回、楽しくためになるパソコンクラブです。  
**パソコンクラブ**  
「ワードで図形を 作成しよう。」  
日時：10月6日(水)18:00～  
場所：コムサロン21ルーム  
会費：1,000円/1回  
担当：武内 美佳 氏

**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** 「実りの秋の作品作り」  
日時：10月18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 氏



**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361回>**  
日時：10月10日(日)7:00～  
場所：姫路城三の丸広場  
担当：有元 純 氏



**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：私にとっての限界とは  
日時：10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 氏



**DRM活動②**  
さまざまなテーマに合わせて楽しくチャレンジ！  
**センスアップサロン**  
「ハロウィンアイシングクッキー(プレゼント仕様)」  
♡思い思いのデコレーションを楽しみましょう♡  
日時：10月12日(火)13:00～  
場所：コムサロン21ルーム  
会費：1,500円+材料費2,000円～(要予約)  
担当：作原 美穂 氏



**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：10月21日(木)18:00～  
場所：姫路駅近郊のスタジオ  
会費：1,700円(貸スタジオ代含む)  
担当：米村 ひとみ 氏

**DRM活動②**  
わいわい楽しく手芸を教わりましょう！  
**シニア フェルト手芸グループ**  
日時：10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 氏



**DRM活動②**  
播州弁ポスター・川柳マンガ好評発売中！  
**播州弁研究会**  
日時：10月21日(木)18:30～  
場所：コムサロン21ルーム  
担当：金川 富康 氏



**DRM活動②**  
自分で着物を着てみましょう！  
**着付けサロン**

☆コムサロン21ルームにて畳を敷いて開催します。  
日時：10月29日(金)18:30～  
場所：コムサロン21ルーム  
会費：1,500円  
講師：(有)三喜屋 菊池ひとみさん  
担当：前川 育子 氏

**DRM活動③**  
ゆくりと姫路のご当地グルメを楽しみます！  
**姫路おでん場食談議**

日時：10月20日(水)18:30～  
場所：播州うまいもん処 姫路おでん本舗前  
会費：実費  
担当：前川 育子 氏



**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225回>**

三密防止等、対策を行った上で開催します。  
日時：10月24日(日)8:00頃～  
場所：亀山御坊本徳寺境内  
担当：大西 秀樹 氏

**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：10月28日(木)18:30～  
場所：コムサロン21ルーム  
担当：前川 裕司 氏

**DRM活動③**  
☆生きがい亭落語サロンの次回開催日は11月11日(木)です。

**DRM活動⑥**  
不登校の子どもをもつ親たちの交流のつどい  
**姫路マザーハーブの会**

日時：10月24日(日)13:00～15:30  
場所：シオン薬局 ラ・ヴァンド ※P有り  
会費：500円(資料代含む)  
担当：住谷 庸子 氏  
申込・問合せ：sion.1961@docomo.ne.jp まで



**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**

10月はバーベキュー懇親会です。  
日時：10月23日(土)11:30～  
(ニジマス釣り希望の方は10時集合)  
場所：キャンプビレッジ・タロリン村  
(無料駐車場あり)  
会費：5,000円(懇親会 食事費用含む)  
担当：前田 稔之 氏  
(090-5955-0792)



**DRM活動⑤**  
まずはお気軽にのそぎに来てください。  
**ぶちたぶち 飾磨**

10月は「写真であそぼう」です！  
日時：10月26日(火)13:00～15:00  
場所：飾磨保健福祉サービスセンター  
参加費：100円  
担当：田尻 悠梨亜 氏



**DRM活動⑥**  
☆かぶらっくの10月の日程は未定です。

「生きがいしごとサポートセンター播磨事業」 **DRM活動①**

### 女性のための起業応援カフェ

「女性の起業」に対する不安や疑問を解消したり、想いや情報を交換できるセミナーを開催しました。姫路ではコムサロン21ルームにて8月17日、24日の2回リアル参加とZOOM参加のハイブリッド形式での開催となりました。3名の参加で、少人数ではありましたが丁寧なセミナーとなり、参加された方の中から、起業のマッチングができたという成果がありました。明石では9月8日、22日の2回、上郡で9月28日、10月12日の2回、セミナーを開催します。ご興味のある方は、ぜひ生きがいしごとサポートセンター播磨までご連絡くださいね！



<<in姫路>>

## スタッフ便り

- 春から夏へ、そして秋へ。姫路城のお掃除に参加しました。だんだん姫路愛が育まれています。(LEE)
- 暑い夏も過ぎ、ようやくスポーツの秋ですね！！コムサロンのゴルフコンペでは100切りが目標です！（どんだけ～）
- 今月の祝日は11日！と思っていたらナント！7月にスポーツの日は終わってました。スポーツをする、という事からずいぶん遠くへ来てます…（あ?）
- 旅立って4か月余りの愛犬を慕って我が家に来て来た元気いっぱい保護猫2号に癒される毎日！この癒しは愛犬からのプレゼントなのかも!?（よし!!）
- 淡路島の伊弉諾神宮の参道には三本松葉が落ちています。それを拾って持っているといいことがあるそうです。私は紙に包んでお財布に入れてあります♪(み～)
- 果実酢を牛乳で割るのがマイブームです。特にパイナップル酢牛乳はとて美味かったです。(みずのと)

