

# 白鳥公民館だより

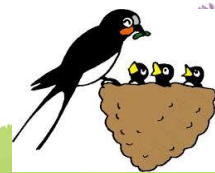
令和6(2024)年5月1日

No.277 5月号

姫路市立白鳥公民館 《月曜日休館》

姫路市飾西85-1 TEL・FAX 267-3750

白鳥公民館のホームページへ、QRコードリーダーを使って、是非皆さん一度訪れてみてください！



## 《 5月の教養講座・地域講座 》

講座名	日時	テーマ	講師
1.高年者支援教室	9 (木) 10:00~11:30	「健康づくり応援」① 健康的なダイエット習慣！	明治安田生命チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生
2.いきいき高年者教室	14 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ②	音楽療法士 大勢 美智子先生
3.長寿健康教室	21 (火) 10:00~11:30	知識寿命について	アミューズ24 宮本 敏幸先生
4.子ども交流教室	28 (火) 10:00~12:00	なかよしランド ～就学前の乳幼児対象～	移動児童センター 指導員

## 《 6月の教養講座・地域講座（予告） 》

講座名	日時	テーマ	講師
楽しい歴史教室	4 (火) 10:00~11:30	平安貴族の生活	元市史編集委員 出口 隆一先生
いきいき高年者教室	11 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ③	音楽療法士 大勢 美智子先生
元気子ども教室	16 (日) 10:00~12:00	ご馳走和食	料理研究家 宇治 厚子先生
(子ども料理教室) メニュー： 彩りいなり寿司、 小鉢、デザートなど	*試食して帰ります *テイクアウトもOKです ※アレルギーの方は予約 時にお申し出ください	・材料費：800円 ・小学生：定員7名程度 ・6月1日受付開始 ※定員になり次第締め切ります。 ・材料費の支払い後に予約が完了し、キャンセルは1週間前 まで、以降は返金できません。エプロン、上靴、三角巾、 ハンドタオル、食器拭きタオルを各1枚ご用意ください。	
高年者支援教室	19 (水) 10:00~11:30	「健康づくり応援」② 「がん」から未来を守る	明治安田生命 チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生
お父さんの料理教室 ～チキン南蛮、小 鉢、ご飯、汁物、デ ザートに挑戦！～	23 (日) 10:00~12:00	初夏の家庭料理	料理研究家 宇治 厚子先生
		・材料費：1,000円 ・定員：12名 ※定員になり次第締め切ります。 ・受付：6月10日より ・キャンセルは1週間前まで。以降は返金できません。 ・持ち物：ハンドタオル・食器拭きタオル…各1枚、エプロン、三角巾	
子ども交流教室	25 (火) 10:00~12:00	なかよしランド ～就学前の乳幼児対象～	移動児童センター 指導員



ふれあい喫茶

毎月 第2日曜日に開催

5月は12日 午前9時~11時半

モーニングセット150円

会場は白鳥公民館2階です

## 《 公民館へ出かけてみませんか? 》

公民館におきましても、様々な講座を積極的に開催する予定でありますので、是非この機会に、各種講座に参加して、新たな体験を始めてみませんか?!

### 令和6年度（2024年7月～2025年3月）教養講座・地域講座一覧

月	教 養 講 座	地 域 講 座				
		いきいき 高年者教室	高年者支援教室	歴史教室	子ども交流教室	元気子ども教室
7	剪画教室① 7(日) 己書教室① 21(日) 香りの講座① 24(水)	トキメキの歌 9(火)	私と家族の相続 ① 11(木)	赤松満祐と 嘉吉の乱 2(火)		ドミノ大会 6(土) わんぱく 工作教室 23(火)
8				応仁の乱と赤松氏の再興 6(火)	なかよしランド 27(火)	
9	香りの講座② 12(木) お父さんの料理教室② 22(日)	トキメキの歌 10(火)	健康寿命を伸ばす 18(水)	細川氏の内紛と 赤松義村 3(火)	なかよしランド 24(火)	
10		トキメキの歌 8(火)	知識寿命を伸ばす 16(水)	近世播磨の教育 1(火)	なかよしランド 22(火)	ドミノ大会 19(土)
11	剪画教室② 17(日) 己書教室② 30(土)	トキメキの歌 12(火)	資産寿命を伸ばす 20(水)	100名城巡りから辿る城郭の歴史 5(火)	なかよしランド 26(火)	子ども料理教室 17(日)
12	お父さんの料理教室③ 1(日)	トキメキの歌 10(火)	回想法スクール 18(水)	姫路城心柱物語 3(火)	なかよしランド 24(火)	
1	人 権	トキメキの歌 14(火)	高齢者の権利を守る 15(水)		なかよしランド 28(火)	
2		トキメキの歌 11(火)	認知症予防① 13(木)	北前船と播磨の船主集落 4(火)	なかよしランド 25(火)	輪投げ大会
3	お父さんの料理教室④ 23(日)	トキメキの歌 11(火)	認知症予防② 13(木)	江戸城大奥と徳川将軍 4(火)	なかよしランド 25(火)	

実施日・内容は予定です。詳細については公民館だより当月号で、概要については前月号でお知らせします。  
実施日が空白の講座は日時調整中です。

### 《 講座生募集!! 》

「繋がる・連なる驚きと不思議な世界」

『連鶴』教室 講師：尾崎 京香先生  
第3 水曜日 13:30～15:00

連鶴とは、1枚の和紙に切り込みを入れ、繋がった正方形を2片以上作り、それぞれの片で折り鶴を折ることです。

連ねて折ることによりびっくりするくらい、色々な形になります。

おしゃべりをしながら、指先と頭を使って、脳に刺激を与え素晴らしい作品を作ってみませんか。

