

回 覧												

第61号

令和6年【2024】

5月1日発行



姫路市立 飾磨橋東公民館だより 5月号

姫路市飾磨区恵美酒 401 番地1 TEL・FAX 079-233-1230 休館日 毎週月曜日

3月24日(日)に開催しました『第3回学習発表会』には、あいにくの天気でしたが
 たくさんの方々にご来館いただき無事終わることができました。ご来館いただきました
 皆様、ご協力いただきました各講座の皆様にご心よりお礼申し上げます。



5月の講座案内

地域講座



❁ 料理教室『初夏のヘルシーベジタブル料理』

旬の地産地消食材を使って初夏にピッタリな
 簡単ヘルシーご飯を作りましょう♪

- 日 時：5月22日(水) 10時～12時
- 講 師：大道 久江 先生
【栄養士・調理師・食育インストラクター】
- 定 員：12名
- 材料費：1,100円
- 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚

☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

メニュー

- ・新じゃがのサンドフライ
- ・焼き野菜のわさび豆腐ディップ
- ・切り干し大根のサラダ
- ・長いものとろろ味噌汁
- ・雑穀米
- ・オレオでレアチーズヨーグルトケーキ

教養講座



❁ ひめじ楽園塾～楽しい園芸～『緑のカーテンの作り方』

ゴーヤや豆などの収穫が楽しみな野菜で夏に
 “緑のカーテン”を作ってみよう♪

- 日 時：5月29日(水) 13時30分～15時
- 講 師：農業振興センター職員
- 受講料：無料
- 定 員：30名

☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

参加者全員に
野菜の種をプレゼント!!



◆ その他5月の行事予定

5月7日(火)21日(火) 16:00～17:00	キッズ運動教室 受講料無料 『コアキッズ体操とリズムトレーニング』	5月11日(土)25日(土) 10:00～12:00	将棋教室 受講料無料 子供から大人まで初心者の方もどうぞ
------------------------------	---	-------------------------------	--

6月の講座案内

教養講座



身近な食をテーマに
楽しく学ぼう！

- ❁ おいしく たのしく かがくを食べよう！『ホットケーキにかくれた科学』——
ホットケーキを作ったことがある人は多いと思いますが、
どうして生地がふくらむのかなんて意識して作っていま
すか？ 今回はそんなホットケーキを作るときに起きて
いる化学現象を実際に作って楽しく学びましょう♪



- 日 時：6月2日(日) 10時～12時
 - 講 師：サイエンスグラス 竹中 康 先生【地球環境科学博士】
 - 対 象：小学1年～6年生の親子
 - 定 員：8組
 - 材料費：1,000円/組
 - 持ち物：フライパン(26cm程度)・エプロン・三角巾・筆記用具
- ☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

フライパンをご持参ください



地域講座



- ❁ 『播磨国風土記』をひもとく③～古代からのメッセージを未来へつなぐ～——
『播磨国風土記』は奈良時代初期に編纂された播磨国の風土記です。
古代の歴史を知る貴重な資料に記された神話や地名の起源に関す
る説話などを解説していただきます。



- 日 時：6月21日(金) 10時30分～12時
- 講 師：橋本 猛志 先生【兵庫県いなみ野学園 特任講師】
- 受講料：無料
申込み不要です。ご自由にご参加ください。

地域講座



- ❁ ^{じきょうじゆつ}自彊術入門講座 ——…——…——…——…——…——…——
自彊術は31の動作で構成される全身運動で、心身のストレス解消・
自律神経失調症・生活習慣病に効果があるとされている万病克服の
体育療法です。老若男女、無理なく行える自彊術で体の調子をを整え
て自然治癒力を高めましょう♪



- 日 時：6月28日(金) 10時30分～12時
 - 講 師：飯塚 通子 先生【公益社団法人 自彊術普及会 中伝指導者】
 - 定 員：15名
 - 受講料：無料
 - 持ち物：ヨガマット(バスタオルでも可)・汗拭きタオル・飲み物
- ☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

第3回 学習発表会の様子



学習発表会・展示発表・無料お茶席ともに、たくさんの方にご来館いただきました。