城　北　公　民　館　だ　よ　り

〈北斗 238 号〉

令　和　5　年
5　月　2　0　日　発　行
姫路市立城北公民館
Tel/Fax 289-1539

６月の講座案内

「男の料理教室」　初めて方、大歓迎

料理が苦手な男性のみなさん、「旬の季節の料理教室」で好評の細岡先生の指導で料理に挑戦してみませんか。初めての方でも安心して参加できます。

６月２日(金)午前 10 時～12 時

講師:細岡恵子先生 (料理研究家)

◆２階調理室
◆定員８名(☎先着順)◆費用:700 円
◆マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん

教養講座「おいしいパンをつくりましょう」

この４月から月一回「パン教室」(文化講座)を実施されている西口先生に、今回、教養講座としてどなたでも参加できる「パンづくり」講座をお願いしました。奮ってご参加ください。

６月９日(金)午前９時３０分～１２時３０分

講師:西口小夜子先生(料理研究家)

◆定員１０人(先着順)
☎289-1539
◆費用 500 円
◆持ち物:エプロン、手拭きタオル、ふきん
持ち帰りの容器

メニュー
1･コッペパン
朝食のテーブルパンとして
2･レーズン入りペストリ
しっとりとしたリッチなパン
3･コーヒースコーン
コーヒーとエスプレッソを加えた大人のスコーン

『なつかしの歌♫でリフレッシュと脳トレ』

懐かしい歌とその時代を思い浮かべながら…。先生のテンポのいい楽しいお話と**「脳トレ」**に乗せられてあっという間に時間が経ってしまいます。
楽しい時間をぜひご一緒に。

６月 16 日(金) 午後1時 30 分～3時

講師:井垣美奈先生
ルーチェ音楽療法＆リトミック　音楽療法士

◆２階会議室◆申込不要　◆無料

わんぱくランド　ー小学生対象ー
作ってみよう!「なが～く飛ぶ紙ひこうき」

６月３日(土) 午後２時～３時３０分

◆申込用紙(学校配布) ◆無料
◆持ち物:学校配布のプリントを参照

教養講座「姫路美術館へ出かけませんか」

開館40周年記念コレクション展
春の祭典ー生きる力を生み出す大地

開館４０周年を迎える姫路美術館の近現代美術を中心にした幅広いジャンルを網羅するコレクション。これらの作品が「郷愁」「伝統」「革新」「リズム」の４章構成で展示された企画展を**学芸員の解説**を聞いた後に各自で鑑賞します。
※企画展だけでなく常設展も鑑賞できます。

６月１６日(金)午前１０時～１２時

◆集合 午前10時 1 階ホール　受付・出欠確認
現地集合･現地(随時)解散

◆無料◆要申込　☎289-1539

定員は設定していませんが、美術館への報告・手続きもあり事前の申込みが必要です

歴史教室「世界遺産を巡るⅡ(日本編)」

ー姫路城世界遺産登録30周年ー

世界遺産に登録された我が国の文化遺産２０件、自然遺産５件を紹介。なぜ姫路城が登録されたかその理由も併せて紹介します。

６月 30 日(金)午後１時３０分～午後３時

講師:中川秀昭先生(「姫路城を守る会」前理事長)

◆２階会議室
◆無料
◆申込不要

ミニ吟詠発表会 2

ー 文化講座「詩吟」ー

６月１７日(土)午後１時３０分～午後３時

◆２階会議室
「昨年に引き続き、また私たちの講座でミニコンサートを開催できることになりました。いつも稽古している百人一首を中心に日頃の練習の成果をお聞きください。」
(指導者　太田理摂先生)

【演目】
「後夜仏法僧鳥を聞く」(弘法大師　作)
「富嶽」(乃木希典　作)
「静夜思」(李白　作)
「君がため春の野に出でて若菜摘む…」(光孝天皇　作)
「奥山にもみぢ踏みわけ鳴く鹿の…」(猿丸太夫　作)
「黒田官兵衛を詠ず」(笹野摂琇　作) などなど…

６月の活動予定

※新型コロナウィルスの感染対策等により**変更の可能性**あり

日	曜	行　事	日	曜	行　事
1	木	3B 体操　いきいき百歳体操	16	金	**「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」（井垣美奈先生）** パソコンＢ　パン教室 **教養講座「姫路美術館を訪ねて」（館外活動）**
2	金	パソコンＢ **「男の料理教室」①（細岡恵子先生）**	17	土	**「ミニ吟詠発表会2」（文化講座「詩吟」）** 合唱（清掃当番）
3	土	**「わんぱくランド」（市移動児童センター）** 合唱	18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	パソコンＡ　華道
6	火	パソコンＡ　華道	21	水	絵手紙Ｂ　俳句　箏曲
7	水	日本画　俳句　箏曲	22	木	いきいき百歳体操　書道　子ども書道
8	木	いきいき百歳体操　書道　子ども書道	23	金	詩吟　**活動推進委員会**
9	金	**教養講座「おいしいパンをつくりましょう」（西口小夜子先生）** 詩吟	24	土	子ども茶道　茶道（立礼）
10	土	子ども茶道　茶道（立礼）	25	日	
11	日		26	月	
12	月	家族を介護されている方、気軽に参加ください　13:30～15:00 無料 申込み不要。於：1 階和室	27	火	**「男性介護者のつどい」（増位・広嶺校区地域包括支援センター）** 食彩細工　木目込み人形　子ども書道
13	火	食彩細工　木目込み人形　子ども書道	28	水	絵手紙Ａ　民謡・三味線　茶道（座礼）
14	水	絵手紙Ａ　民謡・三味線　茶道（座礼）	29	木	
15	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操	30	金	**「世界遺産を巡るⅡ（日本編）」（中川秀昭先生）**

― 4月の活動から ―

季節の料理教室　４月１４日

＜献立＞
(1)菜の花と筍のカンタン混ぜご飯
(2)じゃが芋を牛肉で巻いたビーフシチュー
(3)カリカリ茄子
(4)炊飯器でもち米の桜餅

スマートフォン教室４月１４日

(1)インターネットの活用
(2)写真と動画の撮影術
NTTdocomo さんから４人の指導員が来られて指導してくださいました。

７月の講座

◆７月７日（金）
「秀吉と家康」…小牧、長久手の戦い
菅原美文氏

◆７月１４日（金）
「家族には迷惑をかけたくない!!そのために今からできること」
増位・広嶺地域包括支援センター
姫路市医師会

◆７月２１日（金）
「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」
井垣美奈氏

◆７月２２日（土）
「わんぱくランド」市移動児童センター

◆７月２３日（日）
「こどもお菓子作り教室」 福元智加氏

◆７月２８日（金）
「日本人はどこからきたか」
難波正司氏