

# 城北公民館だより

令和5年  
8月19日発行  
姫路市立城北公民館  
Tel/Fax 289-1539

<北斗241号>

## 9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。

**9月1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10名(先着順) ◆費用:700円
- ◆マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん



### 歴史講座「徳川家康と関ヶ原合戦」

1600年、徳川家康を中心とした東軍と石田三成を中心とした西軍が美濃の国関ヶ原で戦った関ヶ原合戦、その経緯や背景を探る。

**9月8日(金)午後1時30分～午後3時**

講師:菅原美文先生

- ◆2階会議室
- ◆無料
- ◆申込不要



「関ヶ原合戦図屏風」  
関ヶ原町歴史民俗資料館

### 歴史講座「世界遺産・国宝姫路城」

#### 「夏の特別公開」に参加しませんか

公開されるのは、北東から大天守を囲むように連なる①イの渡櫓(国宝)②東小天守(同)③口の渡櫓(同)④乾小天守(同)⑤ハの渡櫓(同)と、大天守の南東に位置する⑥折廻り櫓(国重文)の6棟。いずれも通常は非公開の6棟を中川秀昭先生と共に見学します。奮ってご参加ください。

**9月15日(金)午後1時30分～**

講師:中川秀昭先生(前姫路城を守る会理事長)

- ◆定員20名(要予約・先着順) ☎289-1539

#### ◆集合場所

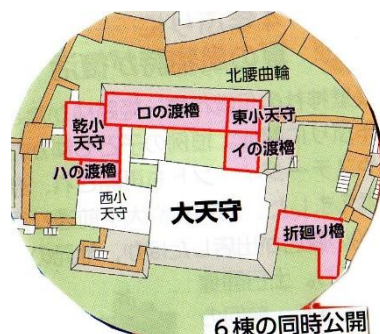
姫路城迎賓館北側

※現地集合

現地解散

- ◆無料

※雨天決行



6棟の同時公開

### ヨガ&コアチューニング① 全3回

コアチューニングとは、呼吸に合わせて身体を動かすことによって体の芯がしっかり使えるようになる体操です。リラックス効果と免疫力もあがります。

**9月9日(土)午後2時～3時30分**

◆講師:有方由美子先生

◆場所:2階会議室

◆申込:先着順10名 ☎289-1539

◆持ち物:バスタオル(ヨガマット) 飲み物  
汗拭きタオル



### オカリナを楽しむ音楽会

初秋の午後、素朴な音色のオカリナを聞きに来られませんか。オカリナ愛好家デュオ「櫻音」が心ひとつに奏でます。

**9月24日(日)午後2時開演**

「櫻音」さくらトーン 丸茂和美 佐藤麻美

◆城北公民館2階会議室◆無料◆申込不要

◆演奏曲「海の声」「ふるさと」「涙そうそう」

「見上げてごらん夜の星を」他



オカリナを楽しみ、慈しみ、奏でる女性デュオです。公共施設、高齢者施設、カフェなどで出前演奏をしています

オカリナ(アルトC管)をお持ちの方、「ふるさと」を一緒に吹きましょう。

### 歴史教室

#### 「邪馬台国と卑弥呼の謎」

邪馬台国とその女王卑弥呼の謎について新説を下地に大胆に迫る。

**9月29日(金)**

**午後1時30分～午後3時**

講師:難波正司先生

◆2階会議室

◆無料

◆申込不要



# 9月の活動予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	金	「男の料理教室」細岡恵子氏 パソコンB	16	土	合唱
2	土	合唱	17	日	
3	日		18	月	敬老の日
4	月		19	火	パソコンA 華道
5	火	パソコンA 華道	20	水	絵手紙B 俳句 箏曲 日本画
6	水	日本画(清掃) 俳句 箏曲	21	木	ふれあい手芸井戸端 いきいき百歳体操
7	木	3B体操(清掃) いきいき百歳体操	22	金	詩吟
8	金	「徳川家康と関ヶ原合戦」菅原美文氏 詩吟	23	土	秋分の日 子ども茶道 茶道(立礼)
9	土	「ヨガ&コアチューニング」 有方由美子氏 子ども茶道 茶道(立礼)	24	日	「オカリナを楽しむ音楽会」櫻音
10	日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     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                 </div>	25	月	
11	月		26	火	「男性介護者の集い」増位・広嶺地域包括支援センター 食彩細工 子ども書道
12	火	食彩細工 子ども書道	27	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼)
13	水	絵手紙A 民謡・三味線 茶道(座礼)	28	木	いきいき百歳体操 書道 子ども書道
14	木	いきいき百歳体操 書道 子ども書道	29	金	「邪馬台国と卑弥呼の謎」難波正司氏 パソコンB
15	金	パソコンB(清掃) パン教室 「国宝姫路城 夏の特別公開」 中川秀昭氏	30	土	

## 一 夏休みこども教室 一



「マジックショー」  
放課後児童クラブ



「オタリア餌やり体験」  
姫路動物園



「工作教室」わんぱくランド



お菓子作り教室

## 10月の講座

- ◆ 6日(金)「男の料理教室」  
細岡恵子氏
- ◆ 20日(金)「西郷隆盛考～征韓論、西南戦争を通して～」  
富士本健氏
- ◆ 24日(火)「男性介護者の集い」  
増位広嶺地域包括支援センター
- ◆ 27日(金)「福本陣屋跡と馬車道を巡る」(館外学習)  
中川秀昭氏
- ◆ 28日(土)「わんぱくランド」  
姫路市移動児童センター