



公民館だより

『てがら』4月号

第358号 令和6年(2024年)3月19日発行

姫路市立手柄公民館

〒670-0966

姫路市延末149-1

TEL 0792-289-1043

開館時間 9時~17時

休館日 毎週月曜日

令和6年度 手柄公民館講座等のお知らせと文化講座の紹介(計画であり変更もあります)

教養講座		地域講座	
4月	知って得する話とお悩み相談(介護とお金の話)	フラワーアレンジメント ポーセラーツ 子育て支援「まんまとっと」 おもちゃドクター(毎月開館日に受付)	
5月	姿勢のお話	押し花教室 フラワーアレンジメント 健康クッキング 多肉植物の寄せ植え 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
6月	アメリカ英語発音教室 人権リーダー会	アルゼンチン料理 レザークラフト グルーデコ 介護予防講座 手柄っ子「クッキング」 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
7月	知って得する話とお悩み相談 スマホ教室(1)	健康クッキング 押し花教室 手柄っ子「ポーセラーツ」「地球音楽の旅」「コーラス鑑賞」 ポーセラーツ 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
8月	健康講座(理学療法士の話) ①健康寿命を延ばそう スマホ教室(2)	健康クッキング タイ料理 手柄っ子「クッキング」「科学の広場」「琴を奏でよう」 「まんまとっと」 おもちゃドクター 「わんぱくランド」	
9月	防災訓練	プリザーブドフラワー 陶芸教室 メキシコ料理 手柄っ子「押し花教室」 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
10月	健康講座(理学療法士の話) ②なぜ運動が必要なのか	押し花教室 健康クッキング フラワーアレンジメント 多肉植物の寄せ植え 手柄っ子「クッキング」 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
11月	手柄地区合同防災訓練 知って得する話とお悩み相談	ポーセラーツ アルゼンチン料理 フラワーアレンジメント グルーデコ 介護予防講座「まんまとっと」 おもちゃドクター 手柄っ子プリザーブドフラワー	
12月	クリスマスコンサート	レザークラフト 健康クッキング プリザーブドフラワー フラワーアレンジメント 手柄っ子「グルーデコ」「クリスマスコンサート」 「科学の広場」「まんまとっと」 おもちゃドクター	
1月	健康講座(理学療法士の話) ③ロコモティブシンド ローム	フラワーアレンジメント タイ料理 「まんまとっと」 おもちゃドクター	
2月	知って得する話とお悩み相談	健康クッキング フラワーアレンジメント グルーデコ ポーセラーツ 「まんまとっと」 おもちゃドクター 手柄っ子「クッキング」	
3月	未定	陶芸教室 メキシコ料理 「まんまとっと」 おもちゃドクター	

文化講座	火	午前	大正琴(2・4) 詩吟(摂楠流1・2・3)	金	午前	健康体操(1・2・3) 詩吟(賀堂流1・2・3)
		午後	フランス語(2・4)		午後	編み物教室(2・4) カリンバ(1・3)
	水	午前	英語サークル(2・4) 3B体操(1・3)	土	午前	琴・三弦(2・4)
		午後	健康麻雀(2・3・4) 連鶴(1)		午後	着付け教室(3)
木	午前	パソコン(1・3) 中級は午前 初級は午後	日	午前		
	午後	編み物教室(2・4) ヨガ(1・3)		午後		

文化講座の生徒募集

※教室見学も歓迎。公民館に連絡して下さい。

英語サークルメンバー募集

英語に興味のある方参加しませんか。英語のニュースや洋書を読解し、和訳してメンバーで意見交換しています。

着付け教室生徒募集

着物に興味のある方一度見学に来て下さい。ゆかたの着付けもしています。

中学生・高校生も歓迎します

始めよう! 3B体操

自分の体力に合わせてストレッチ・音楽に合わせて筋トレ・脳トレ・用具を使ったトレーニング。

見学に是非来て下さい。

※ 文化講座は1回500円の講座料金で月1~3回開催。先生と生徒で運営されています。

※ 教養、地域講座は材料費等以外は無料となっています。

○ 手柄地区連合自治会からのお知らせ

第116回尚歯会 開催日 令和6年5月12日(日) 会場 手柄小学校体育館

この度も、昼食を用意せずに午前中だけのプログラムとなりました。昭和30年以前に生まれた方が対象となります。80歳以上、百歳を迎える方々にはお祝いの贈呈があります。詳細は各自治会にお問い合わせ下さい。

4月の講座のお知らせ

※ 地域講座

『ポセラーツ』 4/13 (土) 10:00～

定員15名 ☆焼き代 A4スペース 550円
 申込締切 ☆詳細は公民館まで
 4/6 講師 喜多千景 先生

『フラワーアレンジメント』 4/25 (木)

～春に咲く花をアレンジしましょう～
 定員40名 第1部 13:00 第2部 14:30
 申込締切 ☆材料費 1,500円 はさみ、袋持参
 4/18 講師 三木 等 先生

『子育て支援講座』 申し込み不要

「まんまとっと」 4/20 (土) 10:00～

☆ "親子でゆっくりとヨガ"

講師 ヨガイストラクター 横田文美さん

『おもちゃドクター』

- ☆ 壊れたおもちゃの修理 (費用は原則無料)
- ☆ 修理できない場合もあります
(ゲーム機、有害玩具、希少価値品他)
- ☆ 公民館で受付しますのでご連絡下さい

※ 4月の教養講座

『知って得する介護とお金の話』 4月21日(日) 13:30～ 姫路市立手柄公民館2階会議室

FMげんきパーソナリティ「宮本敏幸氏」による「知って得するお話とお悩み相談」を4回シリーズで開催します。FMげんきで放送中の「解決！何でも困りごと相談！」で介護、医療、高齢者情報、お仕事などの悩み困りごとを懇切丁寧に解決する番組のパーソナリティとして活躍されています。今回は第1弾として「介護とお金の話」についてお話ししていただきます。

先着40名 お申し込みは姫路市立手柄公民館までご連絡ください。尚、当日の参加も可能です！

講師 FMげんきパーソナリティ 宮本敏幸 氏

5月の講座のお知らせ

教養講座 『姿勢のお話』 5月26日(日) 13:30～ 姫路市立手柄公民館会議室

『正しい姿勢のケアで 身体のトラブルがない毎日を』 講師 杉本雪子 先生

定員40名
 申込締切
 5/25
 当日参加可

世界で座っている時間は平均約5時間といわれています。それに対して、日本人は平均7時間。座っている姿勢は、気を抜くと背骨が丸まり、肩が落ち、下腹が出てと、時間が経つにつれて姿勢がどんどんくずれ、首や肩、腕などに負担がかかり、疲労が蓄積します。その上に長時間のスマホ・パソコンの使用。姿勢をくずして座り続けることのリスクと正しい姿勢の重要性について、改めて考える必要がありそうです。姿勢の悪さが引き起こす様々な身体のトラブルとその対処法について学びます。当日参加可ですが、できるだけ公民館まで申し込み下さい。お待ちしております。

地域講座

『健康クッキング』 5/9 (木) 10:00～

～ 健康な身体づくり ～
 定員15名 ☆厚揚げナゲット
 申込締切 ☆豆乳ミネストローネ
 4/30 ☆オートミールクッキー 他
 材料費 1000円以内 講師 岩本貴代美 先生

『多肉植物の寄せ植え』 5/24 (金) 13:30

～ミニサボテンと多肉植物の寄せ植え～
 定員15名 ☆じょうろの形のブリキの器
 申込締切 ☆見本は公民館
 5/14 材料費 1800円
 講師 上田直子 先生

『フラワーアレンジメント』 5/30 (木)

～ステキに生けようアレンジメント～
 定員40名 第1部 13:00 第2部 14:30
 申込締切 材料費 1500円 ハサミ・袋持参
 5/23 講師 三木 等 先生

『押し花教室』 5/31 (金) 10:00～

☆ バイオリンを奏でるウサギ
 定員15名 ☆ 森の中のリス
 申込締切 ☆ 材料費 1100円(額付き)
 5/21 見本は公民館 どちらかを選びます
 講師 池澤善子 先生

『子育て支援講座』 申し込み不要

「まんまとっと」 5/18 (土) 10:00～

☆ " こどものひ "

新聞紙で遊ぼう

『おもちゃドクター』

- ☆ 壊れたおもちゃの修理 (費用は原則無料)
- ☆ 修理できない場合もあります
(ゲーム機、有害玩具、希少価値品他)
- ☆ 公民館で受付しますのでご連絡下さい