

# 6月

# 友愛

第324号

令和5年(2023年)6月

姫路市立船場公民館

姫路市東雲町1丁目29

TEL/FAX 291-2615

E-mail;sembakmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



## 船場公民館だより

### ○6月の教養・地域講座

#### いきいき教室

6月13日(火)10時～

「簡単筋力トレーニング」

講師:信澤 多佳恵 先生



健康寿命を延ばすには、筋肉量の維持や増強が必要です。誰でも簡単にできるトレーニングを紹介します。運動しやすい服装で、お茶やお水をご持参下さい。五本指の靴下もお願いします。

#### 将棋教室

6月14日・28日(水)

15時30分～

講師:久保 孝幸 先生



将棋の基本から教えていただけます。小学生対象。毎月第2・第4水曜日

#### 子育て教室 なかよしランド

6月21日(水)14時～

講師:移動児童センター



おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうたあそび、そして「でんむしくん」のシアターを予定しています。

#### 教養講座

6月15日(木)13時30分～

「健康講座」

講師:白鷺・琴陵包括支援センター

介護予防など高齢者の健康について教えて頂きます。



#### 歴史教室

6月22日(木)13時30分～

「黒田官兵衛と羽柴秀吉」

講師:出口 隆一 先生



永禄5年15歳で初陣した官兵衛は22歳で結婚、家督を継ぐが、諸豪族間の争いや、織田か毛利かの去就に振り回される。織田方に就く決意をした官兵衛が秀吉のもとで天下統一をめざした生涯を探る。

#### いきいき教室

歌って動いて脳トレ①

6月29日(木)

10時00分～

講師:水砂 恵 先生



歌や体操、楽器を楽しみながら体と頭を活性化して健康づくりをします。

### ○6月の社会福祉協議会船場支部の行事

子育て支援 なかよしせんぱつ子  
6月9日(金)

ふれあい給食  
6月10日(土)

裏面もご覧下さい

# 令和5年度 文化講座受講生募集のご案内

## 姫路市立船場公民館

- いつからでも校区に関係なくどなたでも受講できます。(講座見学もできます。)
- 材料費・教材費が別途必要な場合があります。
- 受講希望の方は公民館窓口までお申し出ください。
- なお、開講できる文化講座が変更になる場合があります。公民館で確かめてください。

令和5年4月現在

	講座名	講師名	曜日	時間	受講料
1	童謡コーラス	平野 絵美	1・3(火)	10:00~11:30	1,000円
2	茶道(裏千家)	古橋 宗汀	1・3(火)	13:00~16:00	1,000円
3	東西の名言に学ぶ	三木 英一	2・4(火)	19:00~21:00	1,000円
4	華道(小原流)	松野 里美	1・3(水)	10:00~12:00	1,000円
5	シャルウィダンス	葉山 真古	1・2・3(水)	19:00~21:00	1,500円
6	総合手芸	大石香代子	2・4(水)	13:00~15:30	1,000円
7	俳句	加古みちよ	3(木)	13:30~16:00	500円
8	詩吟(摂楠流)	中野 摂煌	1・2・3(木)	13:30~15:30	1,500円
9	詩吟(賀堂流)	水野 賀喬	1・3(金)	13:30~16:00	1,000円
10	3B体操	内藤 令子	1・2・3(金)	19:00~20:30	1,500円
11	絵手紙	佐々木美千代	2・4(金)	10:00~12:00	1,000円
12	足もみ健康法	岸本 信夫	2・4(金)	14:00~16:00	1,000円
13	箏曲	小林智恵子	1・3(土)	13:30~15:30	1,000円
14	パソコンとスマホ・WEB	山名美佐子	2・4(土)	13:30~15:30	1,000円
15	茶道(表千家)	山角 陽子	2・4(土)	13:30~16:00	1,000円
16	書道	井上 敏弘	1・3(日)	13:30~15:30	1,000円
17	南京玉すだれ	西本 みさを	2・4(日)	13:30~15:30	1,000円