

# 4月

# 友愛

第334号

令和6年(2024年)4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



### ○4月の教養・地域講座

#### 教養講座

##### 健康ヨガ

4月4日(木) 10時~

講師: 上野 桂子



誰でも簡単にできるヨガの知識と実技を行います。運動しやすい服装でお願いします。今年度あと2回いきいき教室で予定しています。高齢の方大歓迎です。試して下さいね。

#### 子育て教室 なかよしランド

4月17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、「はらぺこあおむし」のミニシアターを予定しています。

#### いきいき教室

##### 簡単筋力トレーニング①

4月9日(火) 10時~

講師: 信澤 多佳恵 先生



健康寿命を延ばすための誰でも簡単に楽しくできるトレーニングを紹介します。

#### 歴史教室

4月25日(木) 13時30分~

「平安貴族のあれこれ」

講師: 出口 隆一 先生



平安貴族は律令体制の中で育成されたといえるが、貴族化の条件は先ず国家の官職につくことである。諸陰謀もその役割を担った。

NHK大河ドラマ「光る君へ」を理解する助けになれば幸いである。

#### 将棋教室

4月10日・24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水曜日です。

### ○4月の社会福祉協議会船場支部の行事

なかよしせんぱつ子

4月12日(金)

ふれあい給食

4月13日(土)

ふれあいサロン

4月27日(土)

裏面もご覧下さい

## 船場公民館 令和6年度 教養講座・地域講座計画

※計画ですので変更になることがあります。受講の際は、毎月の「公民館だより」、姫路市のWEB等で確認ください。

令和6年4月

月	教養講座		地域講座							
			歴史教室		いきいき教室		子ども教室		子育て教室	
	内容	講師	内容	講師	内容	講師	内容	講師	内容	講師
4	健康ヨガについて 4/4(木)10:00～	上野 桂子 ヨガインストラクター	日本史 4/25(木)13:30～	出口 隆一 元 姫路市史編集委員	簡単筋カトレニング① 4/9(火)10:00～	信澤 多佳恵 体操講師	将棋教室 4/10,4/24(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 4/17(水)14:00～	移動児童センター
5	防犯出前講座 5/29(水)13:30～	危機管理室	日本史 5/23(木)13:30～	出口 隆一 元 姫路市史編集委員	寄り道サロン① 5/16(木)13:30～ 歌って動いて脳トレ① 5/30(木)10:00～	包括支援センター 水砂 恵	将棋教室 5/8,5/22(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 5/15(水)14:00～	移動児童センター
6	防災講座 6/25(火)13:30～	危機管理室	日本史 6/27(木)13:30～	出口 隆一 元 姫路市史編集委員	簡単筋カトレニング② 6/11(火)10:00～	信澤 多佳恵 体操講師	将棋教室 6/12,6/26(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 6/19(水)14:00～	移動児童センター
7	人権講座 7/9(火)13:30～	姫路市人権啓発課	日本史 7/25(木)13:30～	出口 隆一 元 姫路市史編集委員	健康ヨガ 7/4(木)10:00～	上野 桂子 ヨガインストラクター	将棋教室 7/10,7/24(水)15:30～ ストーリーテリング 7/31(水)14:30～	久保 孝幸 村上 泰代	なかよしランド 7/17(水)14:00～	移動児童センター
8	考古学から見た姫路 の歴史 未定	埋蔵文化財センター	姫路の日本遺産 8/22(木)13:30～	中川 秀昭 元 城郭研究室長	歌って動いて脳トレ② 8/29(木)10:00～	水砂 恵 音楽療法士	ストーリーテリング 8/7(水)14:30～ 夏休み絵画教室 8/1(木),8/2(金)13:30～ 将棋教室 8/14,8/28(水)15:30～	村上 泰代 西谷 純子 久保 孝幸	なかよしランド 8/21(水)14:00～	移動児童センター
9	75歳以上の健康保険 について 未定	後期高齢者医療保険課	姫路の日本遺産 9/26(木)13:30～	中川 秀昭 元 城郭研究室長	寄り道サロン② 9/19(木)13:30～	包括支援センター	将棋教室 9/11,9/25(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 9/18(水)14:00～	移動児童センター
10	防災講座 10/10(木)13:30～ スマホの基本 10/29(火)13:30～	関西電気保安協会 山名 美佐子	姫路の日本遺産 10/24(木)13:30～	中川 秀昭 元 城郭研究室長	簡単筋カトレニング③ 10/8(火)10:00～ 歌って動いて脳トレ③ 10/31(木)10:00～	信澤 多佳恵 水砂 恵	将棋教室 10/9,10/23(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 10/16(水)14:00～	移動児童センター
11	健康講座 11/19(火)13:30～	保健所健康課	姫路の日本遺産 11/28(木)13:30～	中川 秀昭 元 城郭研究室長	健康ヨガ 11/7(木)10:00～	上野 桂子 ヨガインストラクター	将棋教室 11/13,11/27(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 11/20(水)14:00～	移動児童センター
12	干支手芸講座 12/6(金)13:30～	大石 香代子 文化講座講師	東洋史① 12/4(水)13:30～	景山 祐一 好古学園大学校講師	簡単筋カトレニング④ 12/10(火)10:00～	信澤 多佳恵 体操講師	将棋教室 12/11,12/25(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 12/18(水)14:00～	移動児童センター
1	新春落語会 1/23(木)13:30～	河本栄味子 マナー・話し方講師			歌って動いて脳トレ④ 1/30(木)10:00～	水砂 恵 音楽療法士	将棋教室 1/8,1/22(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 1/15(水)14:00～	移動児童センター
2	コーヒーを楽しもう 2/27(木)13:30～	高濱 御栄 コーヒーインストラクター	東洋史② 2/5(水)13:30～	景山 祐一 好古学園大学校講師	簡単筋カトレニング⑤ 2/11(火)10:00～	信澤 多佳恵 体操講師	将棋教室 2/12,2/26(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 2/19(水)14:00～	移動児童センター
3	空き家問題 未定	住宅課	東洋史③ 3/5(水)13:30～	景山 祐一 好古学園大学校講師	簡単筋カトレニング⑥ 3/11(火)10:00～	信澤 多佳恵 体操講師	将棋教室 3/12,3/26(水)15:30～	久保 孝幸 将棋教室講師	なかよしランド 3/19(水)14:00～	移動児童センター