3月の公民館NEWS

QRコードから公民館NEWSが見れます

姫路市立広峰公民館
姫路市城北新町１丁目 11-23
TEL/Fax 288-0934
発行責任者　館長　上垣吉彦
補助員　上垣加穂里　藤谷有香

昼夜の寒暖差はありますが、日中のぽかぽかな陽気が春を感じさせてくれます。公民館の草木たちも春は今か今かと待ち遠しいようです。

御礼とご報告

文化講座展示会に沢山ご来場いただきありがとうございました。
そして、5年ぶりの文化講座発表会も大盛況の中終えることができました。
講座生の皆様、お疲れ様でした！

新しい文化講座開講します！

『ひだまりキッチン』
～発酵料理教室～

発酵調味料を使った身体に優しいお料理教室です。

講師：小原　八恵子　先生
日時：毎月第４水曜日
10:00～12:00

図書コーナー

ふれあいサロン

日時：3月6日(水)10:00～11:15
コーヒーor紅茶・パン　費用：100円

姫路市増位・広嶺地域包括支援センター
介護相談コーナー　開設！

日時：3月28日(木)10:30～
介護についてお気軽にご相談ください。
包括相談員が応じます。(毎月第4木曜に開催)

地域NEWS

増え続ける特殊詐欺被害、皆様は大丈夫ですか。
広峰地区では詐欺防止の歌を青パトで流し、注意喚起しています。
被害に合わないように気をつけましょう！

～特殊詐欺防止の歌～

3月の地域・教養講座

お問合せは広峰公民館までお電話ください。

親子クッキング

講師:いずみ会スタッフ
日時:3 月 9 日(土)9:30～
定員:親子 4 組
※3 月1日～予約受付開始
材料費:1 人 700 円(事前要予約)
※各自で申込時に材料費を
添えてください。
持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚
スリッパ・マスク着用で参加
してください。

テーマ「おひなまつり」
・カップ寿司　・白身魚のタルタル焼き
・はんぺんのすまし汁　・三色団子

手話 Song 教室

講師:健康音楽療法士
かほり先生♪
日時:3 月 16 日(土)13:30～
定員:20名(事前要予約)
参加費:無料

テーマうた「ふるさと」

＊手話歌とは…＊
歌詞に手話をつけて歌うことです。
手話は目で見る言葉です。手を動かしながら歌うデュアルタスク運動(二重課題)により脳の活性化に繋がります。
是非ご参加ください！

知って得する介護のお金の話

日時:3月17日(日)13:30～
講師:FM ゲンキ番組パーソナリティ
宮本敏幸　氏
参加費:無料(事前要予約)

健康体操

講師:生涯学習大学校
柴田百代　氏
日時:3 月 19 日(火)13:30～
定員:先着 30名まで(当日受付)
参加費:無料
持ち物:飲み物・タオル・敷物・上靴

大道食堂

講師:大道久江　氏
日時:3 月 21 日(木)10:00～
定員:15 名　※3 月1日～予約受付開始
材料費:1人1, 000円(事前要予約)
※各自で申込時に材料費を
添えてください。
持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚
スリッパ・マスク着用で
参加してください。

テーマ 「春のおいしいレシピ」
・海老と菜の花の香り寿司　・桜ゼリー
・れんこんの落とし揚げ
・ひらひら大根と豚バラ蒸し

なかよしランド

講師:(まわーる)
姫路市移動児童センタースタッフ
日時:3 月 26 日(火)10:00～
定員:12 組まで　　参加費:無料
シアター「はたらくくるま」を予定しています。

令和 6 年4月公民館講座予定

4/10(水)はいはいランド　4/16(火)健康体操
4/18(木)大道食堂　　4/20(土)折り紙教室
4/23(火)なかよしランド