

城陽 公民館だより 3月号

- 姫路市立城陽公民館
- 開館日 火～日曜日 9時～17時
休館日 月曜日・年末年始
- 〒670-0947 姫路市北条 1053-1
- TEL/FAX 079-288-0943

お料理教室

3月18日(土) 10:00～13:00

三浦 喜和子先生 (地域活動栄養士会)

みんなで気楽に楽しむ手巻き寿司パーティ♪

【定員】 12名

【メニュー】

- ・マグロのタルタル
- ・鯛の塩昆布和え
- ・豚キムチ
- ・鶏の照り焼き
- ・鯛のフライ
- ・青菜の白和え
- ・しめ卵と菜の花のお吸い物
- ・チョコレートムース

【材料費】 800円

【申込み】 ~3/11(土)

【持ち物】 皿、I°、三角巾、筆記用具
台拭き、食器拭き用拭き、ハンドタオル

キャンセルは2日前までにご連絡下さい。
それ以降のキャンセルは材料費負担になります。



リフレッシュヨガ

3月12日(日) 10:00～11:30

武木田 恭子先生 (ヨガインストラクター)

【持ち物】 ヨガマット (または大きめバスタオル)、
汗拭き用タオル、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい (ジーパン不可)。
小さいお子さんをご遠慮願います。
事前予約不要・自由参加です
※参加者多数の場合、先着順にて
締め切らせて頂きます。



こどものおへや

えほんとわらべうた



3月15日(水) 10:30～11:30

林 美千代 先生 (姫路おはなしの会)

名作絵本を読んだり、懐かしく温かい歌に
あわせて手あそびや歩きあそびをしたり
します。事前予約不要・自由参加です。

はじめての English レッスン

3月18日(土) 10:30～11:30

中山 綾子先生 (英会話講師)

【対象】 小学1～3年生の親子 10組

【申込み】 ~3/15(水)

今月は親子で Englishi レッスン!!

英語が苦手なお父さんやお母さんも大歓迎!

フォニックスやゲームなど

親子で楽しみましょう!

動きやすい服装でお越し下さい。

※来月より 10:00～11:00 に変更致します。



感染症対策
のため
先着 13 組

姫路市移動児童センター

なかよしランド

3月17日(金) 10:00～12:00

就学前までの子どもと保護者を対象に、
自由遊び、体操や手遊び、わらべうた等
を行います。今月は「はたらくくるま」の
シアターを予定しています。
事前予約不要・自由参加です。



絵本寄贈
の
お願い



公民館では、図書コーナーにおける
絵本や児童書の充実に取り組んでいます。
ご家庭で不要になったものがあれば、
公民館に寄贈をお願いいたします。

歴史講座 「本能寺の変と徳川家康」

4月8日(土) 10:00~11:30 菅原 美文先生 (歴史研究家)

天正 10 年 (1582 年) 6 月 2 日早朝 京都本能寺にいた信長と二条御所にいた信長の長男 信忠が家臣 明智光秀に討たれた事件が、いわゆる「本能寺の変」である。

事件当日家康は堺におり、京都の呉服商茶屋清延に知らされて、大和・伊賀・伊勢を經由して浜松城に帰った。 事前予約不要・自由参加です。

次回は、6/10 (土)
「家康と関ヶ原合戦」



講座生大募集!

見学・体験は
随時受け付けております。
お気軽にお越しください。

こころ健康体操

第 1, 3 日曜日
10:00~11:00
【講師】土居 南音子 先生

体の力を抜き、重さに身を任せることで生まれる、ゆるゆる揺れる気持ちのいい動きを基本としています。自分にとって楽な在り方を見つけ、滑らかな動きを大切にできる健康体操です。年齢層も幅広く、無理なく筋力アップもできますよ。



親子ハワイアンフラ

第 2, 4 木曜日
17:00~17:50
【講師】竹田 久美子 先生
(4・5 歳~小学 6 年生まで)

フラは心で踊るダンス。曲の意味を理解し、表情豊かに表現します。リズム感はもちろんのこと表現力も身に付きます。上手に踊ることよりも、お子様と一緒に楽しく踊って、親子の絆や仲間の絆を深めてもらいたいと思っています。 ※兄弟姉妹、お子様だけの受講も可能です!



日 曜		3月の行事と文化講座		●:いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)	
1	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	16	木	● 籐工芸(午前)
2	木	● 籐工芸(午前)	17	金	なかよしランド(10:00-12:00) 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
3	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	18	土	はじめてのEnglishレッスン♪(10:30-11:30) お料理教室(10:00~13:00)
4	土		19	日	こころ健康体操(午前)
5	日	親子茶道教室(9:30-12:00) こころ健康体操(午前)	20	月	休館日
6	月	休館日	21	火	● たのしいストレッチ・健美操・華道[池坊](午前)
7	火	● 健美操・華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後) ハワイアンフラ(夜)	22	水	茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
8	水	茶道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	23	木	●親子ハワイアンフラ
9	木	● 親子ハワイアンフラ(夜)	24	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)
10	金	書道(午前)、ウクレレ(午後)、コーラス(夜)	25	土	あみもの(午前午後)、短歌(午前)
11	土		26	日	ゆったりヨガ(午前)
12	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30) ゆったりヨガ(午前)	27	月	休館日
13	月	休館日	28	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
14	火	● たのしいストレッチ(午前)、箏曲三絃(午後)、ハワイアンフラ	29	水	空手道(夜)
15	水	こどものおへや(10:30-11:30) 大正琴(午前)、空手道(夜)	30	木	●
			31	金	空手道(夜)

※予定は現時点のもので、今後の状況により変更になる場合があります。