白鳥公民館だより

令和5(2023)年6月1日
6月号　No.266

姫路市立白鳥公民館　《月曜日休館》
姫路市飾西８５－１　TEL･FAX 267－3750

白鳥公民館のホームページへ、QR コードリーダーを使って、是非皆さん一度訪れてみてください！

≪ ６月の地域講座 ≫

講　座　名	日　　時	テーマ	講　　師
１．楽しい歴史教室	７（水）10:00～11:30	悪党の進出と鎌倉幕府の衰退	元市史編集委員 出口　隆一先生
２．いきいき高年者教室	１３（火）10:00～11:30	トキメキの歌 ＆ イキイキ脳トレ ③	音楽療法士 大勢　美智子先生
３．元気子ども教室	１８（日）10:00～12:00	基本の和食	料理研究家 宇治　厚子先生
（子ども料理教室） メニュー： 肉じゃが、ご飯、 卵焼き、お汁 など	＊試食後、終了予定です ＊テイクアウトも OK です ※アレルギーの方は予約時にお申し出ください	・材料費：８００円　・小学生：定員７名 ・６月１日受付開始　※定員になり次第締め切ります ・材料費の支払い後に予約が完了します。（電話不可） ・キャンセルは１週間前までです。以降は返金できません。 ・持ちもの：エプロン、上靴、三角巾、 ハンドタオル・食器拭きタオル･･･各１枚	
４．子ども交流教室	２７（火）10:00～12:00	なかよしランド ～就学前の乳幼児対象～	移動児童センター 指導員
５．高齢者支援教室	２９（木）　9:30～11:30	「健康づくり応援」② ～「がん」から 体を守るポイント！～ とリハビリ教室	明治安田生命チーフコンシェルジュ 瀬畑 由季先生 理学療法士 藤本　善弘先生

◆ 講座の内容 ◆

１．蒙古来襲は、御家人に軍事的・経済的な負担を与え、幕府への反発をより増長しました。
　また、荘園領主と抗争する悪党達が暗躍し、取り締まることが出来ない幕府の政治・統治体制が大きく揺らぎ、衰退していく過程を探ります！

４．新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら、おもちゃでの自由遊びと、体操や手遊び、季節のわらべうた、そしてミニシアター等を予定しています。受付は開始時刻の 10 分前から行います。
　予約不要・無料です。是非、一度参加してみて下さい！

５．　①ライフサイクルと病気の関係について学びます。②癌についての専門医の知見から学びます。
　③治療を支える公的医療保険や費用の備え方を学びます。

ふれあい喫茶　６月は１１日　午前９時～１１時半　会場は白鳥公民館２階です
モーニングセット１５０円　１０ポイント集めると１回無料

≪ ７月の教養講座・地域講座（予告） ≫

講　座　名	日　　時	テーマ	講　　師
元気子ども教室	１（土）13:30～15:00	ドミノ倒し	白鳥小学校ＰＴＡ
楽しい歴史教室	５（水）10:00～11:30	両統迭立と後醍醐天皇	元市史編集委員 出口　隆一先生
いきいき高年者教室	１１（火）10:00～11:30	トキメキの歌 ＆ イキイキ脳トレ ④	音楽療法士 大勢　美智子先生
一般教養講座	１６（日）13:30～15:30	剪画教室 ①	画作家 山川　和子先生
一般教養講座	２０（木）10:00～12:00	香りの講座 ① ハーブティー作り	予防医療美容研究家 田中　のり子先生
一般教養講座	２３（日）10:00～11:30	お父さんの料理教室 ②	料理研究家 宇治　厚子先生剪
一般教養講座	２３（日）13:30～15:30	己書教室 ①	己書姫路道場代表 守家　久美子先生
元気子ども教室	２５（火）10:00～12:00	わんぱくランド 工作教室	移動児童センター 指導員
高年者支援教室	２８（金）　9:30～11:30	わたしと家族の「相続」①	明治安田生命チーフコンシェルジュ　岡本仁子先生

白鳥公民館で実施している教養講座と地域講座は、誰でも参加できますので、時間が合えば是非参加してみてください。

《 講座生募集!! 》

『 絵画教室 』　講師：西山　貴美子先生

第１・３　金曜日　９：30 ～11 ：30

絵を描いてみませんか？

初めての方も、経験者も大歓迎!!

色鉛筆・水彩・油絵等 ets.
お好きな画材で！
トールペイントもやっています！

是非、気軽に見学に来て下さい!!

『 書　　道 』（玄耀書道会）

第１・３　火曜日　　講師：小河　彩霞先生
小学生 17:00 ～ 18:30
一　般 17:00 ～ 20:00

『 実用書道・ペン字 』講師：八幡　光代栄先生

第１・３　木曜日 13:30 ～ 15:30

【小学生書道】

学校とは少し違う雰囲気で、違う学年の人と楽しみながら、みんなで仲良く字を習ってみませんか？

【実用書道】

楽しく学べる書を心掛けています。素敵な言葉に出会った時、“書いてみたい！”“表現してみたい！”そんな時、生活の中に生かされた親しみやすい作品が出来たら、嬉しいですね。
手作りのフレームに入れて、部屋に飾ったり、人にプレゼントしたりして、楽しみましょう！