# 白鳥公民館だより

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の2次元バーコードを作ってみました! 是非、皆さん一度訪れてみてください!

令和5(2023)年7月1日 No.267 **7月**号







"トライ・やるウィーク" 大白書中学校2年生の男子2名が "やる気 MAXトライやる! 未来に向かってTRYしよう!" ~可能性は無限大~ をテーマに、5月30日(火)~6月1日(木)まで、白鳥公民館で開講されている様々な講座などを受講、体験しました。

初めての公民館活動の体験は、とても新鮮であったみたいでした! ご協力いただきました講師・受講生の皆様、本当にありがとうございました。

### ≪ 7月の教養講座・地域講座 ≫

講座名	日 時	テーマ	講師	
1. 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	
2. いきいき高年者教室	1 1 (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	
3. 一般教養講座	16(日)13:30~15:30	剪画教室 ①	剪画作家 山川 和子先生	
4. 一般教養講座	20 (木) 10:00~11:30	香りの講座 ① アイマスクを作ろう!	予防医療美容研究家 田中 のり子先生	
5. 一般教養講座	23 (日) 10:00~11:30	お父さんの料理教室 ② 夏のビヤパーティー!	料理研究家 宇治 厚子先生	
居酒屋メニュー に挑戦!	・材料費:1,000円 ・定 員:12名 ※定員になり次第締め切ります。 ・受 付:7月1日(土)より ・キャンセルは1週間前まで 以降は返金できません・材料費の支払い後に予約が完了します。 ・持ち物:ハンドタオル・食器拭きタオル・・・各1枚、エプロン、三角巾			
6. 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	
7. 高年者支援教室	28(金) 9:30~11:30	わたしと家族の相続① "相続"と"争族"の話 簡単にできる リハビリ運動	明治安田生命チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生 理学療法士 藤本 善弘先生	

#### ◆ 講座の内容 ◆

3. テーマは「日本一の富士の山」です。

三種類の富士の山を用意する予定です。お好きな「富士の山」を頑張って作りましょう! カッターナイフ・マットをご持参ください。無ければ、ナイフ300円、マット100円で販売します。 材料費:300円 定員:20名 締切:7月12日(水)…要申込み(電話でも可)

4. アロマの持つ最も大きな効果は、リラックス作用です。豊かな香りが自立神経に働きかけ、副交感神経の動きを促し、不安や緊張イライラなどの状態を鎮め、免疫力を高める効果もあります。

今年は、手作りのアロマを使ったアイマスクで、疲れている眼を癒し、疲労を回復させましょう! 材料用意のため、事前に申込をお願いします(電話でも可):締切7月14日(金)材料費500円

※ 7月開催予定の「元気子ども教室」夏期特集や 6. の講座内容は 裏面に掲載!!

6. 己書(おのれしょ)とは、読んで字のごとく自分だけの書という意味で、書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自らが思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書、それが己書です。是非、一度体験して見ませんか? 材料代:500円 定員:16名

締切:7月19日(水)…要申込み(電話でも可)

筆ペン(ペンテルなど先の柔らかいもの 色:黒・カラー)をお持ちの方はご持参ください。筆の販売もあります(500円)



# 『元気子ども教室』 夏期特集

内 容	日 時	対 象	申 込 み・	参 加 費
ドミノ倒し 白鳥小PTA	7月1日(土) 13:30~15:00	小学生以上 低学年は保護者同伴	当日 13 時より受付	無料

※8時の時点で姫路市の警報が発令されている場合は中止です。雨天時はご家族の送迎をお願いします。 当日、参加表を公民館へご持参していただき、直接受付へ提出してください。 (予備日 7月2日(日))

内 容	日時対象申込み・参加費		
夏の工作教室 移動児童センター	7月25日(火)小学生申込書は事前に学校に配布無料10:00~11:15定員:20名受付:7月8日(土)~18日(火)公民館		
	①コインがとびこむ … 牛乳パック、段ボールか厚紙などで作ります。 貯金箱! コインをジャンプさせて、箱に入れるよ!		
	②かくれんぼ人形 ··· トイレットペーパーの芯、ストローなどで作ります。 かくれていた人形が出てきたら、とてもきれいだよ!		
	※材料・作品を入れる袋は各自で持ってきてください		

### ≪ 8月の教養講座・地域講座(予告) ≫

講座名	日 時	テーマ	講師
楽しい歴史教室	2 (水) 10:00~11:30	赤松氏の台頭と円心	元市史編集委員 出口 隆一先生
子ども交流教室	22 (火) 10:00~12:00	なかよしランド	移動児童センター指導員
元気子ども教室	27 (日) 10:00~12:00	子ども料理教室(基本の和食)	料理研究家 宇治 厚子先生
高年者支援教室	3 1 (木) 9:30~11:30	わたしと家族の相続② 簡単にできるリハビリ運動	明治安田生命 岡本 仁子先生理学療法士 藤本 善弘先生

※ 子ども料理教室は、6月開催予定でしたが、8月に変更となりました。

## 白鳥校区盆踊り大会!!

ш

日時: 8月14日(月)

場所: 飾西公園

コロナの終息、平常の生活を取り戻す 開始い思いと、地域の連帯とコミュニケー リションの強化を目指し、初めての試み、 日島校区全体での盆踊り大会を開催します! 是非、みんなで参加しよう!

ふれあいサロン 毎月第2日曜日に開催

### 7月は9日(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