城乾公民館だより

３９１号

令和６年３月25日
姫路市立城乾公民館
姫路市南新在家 6-1
☎ 297-6625

４月の講座案内

［教養講座］　「もっと知りたい介護保険」
・日時　４月12日(金)　　10：00～11：30
・講師　姫路市役所 介護保険課 職員
　できれば避けて通りたい介護。でも避けられなかったらどうすれば？元気なうちから知っておきたい、興味はあるけど今まで聞けなかった、そんな介護のイロハを説明します。今はまだ介護保険を使う必要はないと思われている人でも、知識として元気なうちから持っておくことは大切です。

［地域講座］　歴史教室「姫路藩から姫路県・飾磨県へ」
・日時　４月16日(火)　　10：00～11：30
・講師　藤原 龍雄 先生(播磨学研究所)
　明治維新が始まり、姫路藩は近代へのスタートを切ります。最後の姫路藩主となった酒井忠邦の帰郷の様子と、飾磨県の成立に向けて変化を遂げていく明治時代初期の姫路を紹介します。

［地域講座］　「アナエロピックコーヒーを楽しむ」
・日時　４月19日(金)　　9：30～12：00
・講師　高濱 美栄 先生（コーヒーインストラクター）
　アナエロピックコーヒーとはコスタリカで開発された画期的な生成方法の生豆です。香り、味なども大きく変化しています。4月5日より受付開始。先着15名です。材料費500円。準備物はコーヒーカップ2個、ケーキ皿、スプーン、豆の受け皿です。

［地域講座］　健康教室　「ストレッチ体操（1)」
・日時　４月10日(水)　　13：30～15：00
・講師　柴田 百代 先生（ｱｲ･B･C ｽﾄﾚｯﾁ代表）
　本年度最初のストレッチ体操です。ストレッチ体操で心身ともすっきりして、気持ちよく春を過ごしましょう

［地域講座］　子ども教室　「なかよしランド(1)」
・日時　４月17日(水)　　9：50～11：20
・講師　移動児童センター　職員
　いつもの体操や季節のわらべうた遊びに加えてシアター「はらぺこあおむし」を予定しています。

令和５年度　文化講座発表会のお礼
　３月２日(土)と３日(日)に開催いたしました文化発表会にはお忙しい中を多くの皆様にご来館いただきました。本当にありがとうございました。
　講座生はみんな今後ともより精進していく所存です。これからもよろしくお願いいたします。

※　公民館は月曜日がお休みです。

今月の絵手紙

４月の
城乾らくらくサロン
27日(土)
9:00～11:30
参加費：150円です。
　お友達、お知り合いとお誘いあわせの上、是非ご一緒にご参加ください。お待ちしています。

令和６年５月の講座・行事予定

［教養講座］　「AEDの使い方講座」
・日時　５月17日(金)　　11：00～12：00
・講師　姫路東消防署　職員
　万一の時に命を守るAEDです。文化講座のリーダーの会に引き続き実施しますが、一般の方でも参加可能です。お電話で申し込みください。

［地域講座］歴史教室「飾磨県の歴代長官と行政機構」
・日時　５月21日(火)　　10：00～11：30
・講師　藤原 龍雄 先生(播磨学研究所)
　明治４年に飾磨県が成立し、廃県となる明治９年まで３人の長官が赴任します。行われた政治の身近な事例として戸籍と苗字の作成過程を紹介します。

［地域講座］　いきいき教室　「男の料理(1)」
・日時　５月10日(金)　　10：00～12：00
・講師　姫路保健所　いずみ会の皆さま
　４月26日(金)より受付。先着10名、材料費700円。準備物はエプロン、三角巾、布巾２枚です。申込は公民館まで。

［地域講座］　健康教室　「ストレッチ体操(2)」
・日時　５月８日(水)　　13：30～15：00
・講師　柴田 百代 先生（ｱｲ･B･C ｽﾄﾚｯﾁ代表）
　爽やかな季節がやってきました。ストレッチ体操で心身の調子を整えて、気持ちよく過ごしましょう。

［地域講座］　子ども教室　「なかよしランド(2)」
・日時　５月15日(水)　　9：50～11：20
・講師　移動児童センター　職員
　自由遊びや季節のわらべうた遊びに加えて「ワンツーパンツ」のシアターを予定しています。

［地域講座］　子ども教室　「はいはいランド(1)」
・日時　５月７日(火)　　14：00～15：00
・講師　移動児童センター　職員
　いつもの親子ふれあい遊びなどに加えて「お花がわらった」のシアターを予定しています。

4月　城乾公民館講座予定一覧			
日	曜日	午前（10:00～11:30）	午後（13:30～15:00）
1	月	休館日	
2	火	くらしの花	
3	水		太極拳(経験者)
4	木	実用暮らしの書 ・ 絵手紙A ・ 着付け	太極拳(初心者) ・ 民謡
5	金		総合手芸
6	土	パソコン（10:30～）	
7	日	コーラス	
8	月	休館日	
9	火	人形劇 ・ 絵手紙B	スケッチ
10	水	3B体操	***健康教室***「ストレッチ体操(1)」
11	木	論語	気功体操 ・ 脳トレパズル
12	金	***教養講座***「もっと知りたい介護保険」	茶道Ⅱ
13	土	ヨガ ・ 茶道Ⅰ	発声体操 ・ 茶道Ⅰ
14	日		
15	月	休館日	
16	火	***歴史教室***「姫路藩から姫路県・飾磨県へ」 くらしの花	
17	水	***子ども教室***「なかよしランド(1)」	太極拳(経験者)
18	木	実用暮らしの書 ・ 絵手紙A ・ 着付け	太極拳(初心者) ・ 民謡
19	金	***地域講座***「アナエロピックコーヒーを楽しむ」	総合手芸
20	土	パソコン（10:30～）	
21	日	コーラス	
22	月	休館日	
23	火	人形劇 ・ 絵手紙B	スケッチ
24	水	3B体操	
25	木	論語	気功体操 ・ 脳トレパズル
26	金	ヨガ	茶道Ⅱ
27	土	***城乾らくらくサロン***	茶道Ⅰ
28	日		発声体操
29	月	休館日	
30	火		

【 文化講座のご紹介⑳ 】

民謡：第1・第3（木）　13：30～15：00

民謡とは「地域の生活の中で誕生し、住民を中心に伝承されてきた歌」で、労働歌や子守唄、祝い唄やご当地ソングなど生活や 行事に関連し、昔から歌い継がれてきた歌を大きな声を出してお稽古しております。