



城東公民館だより

<9月 教養・地域講座等の紹介>

<学び再発見教室> 酒井家藩政史(1)

顕徳院様上洛図絵巻と華麗な姫路藩

日時：9月20日(火) 13時30分～15時
 講師：好古学園大学校講師 藤原龍雄先生
 定員：30名(先着順、公民館窓口又は電話で)
 昨年11月、大名行列として紹介された絵巻物の歴史的背景を紹介します。絵巻物は、安政6年正月第7代姫路藩主の酒井忠顕が14代将軍家茂の名代として上洛した時のものです。

<ゆったり健康教室> ストレッチ体操

ストレッチ体操 秋の3回コースです。原則として3回とも参加できる方に限ります。

日時：第1回 9月20日(火)
 第2回 10月18日(火)
 第3回 11月15日(火)

いずれも、10時～11時30分

講師：柴田百代さん(あい.B.Cストレッチ代表)
 定員：20名(先着順、公民館窓口又は電話で)

9月8日(木)9時から受付開始



身体を伸ばして血流を促進し、凝りをほぐし、神経をリラックスさせましょう。

<ゆったり健康教室>

スポーツ吹矢を体験しよう

性別・年齢を問わず誰でも手軽に、ゲーム感覚で楽しみながら、健康になれるスポーツとして注目されているスポーツ吹矢。是非、この機会に体験してみたいかでしょうか。

日時：9月22日(木)

第1部 13:30～14:30 定員8名

第2部 15:00～16:00 定員8名

講師：八瀬吉博さん 上級公認指導員 他

参加費：100円(マウスピース代)

申込：公民館窓口又は電話で(先着順)

持ち物：筆記用具、飲み物(吹矢道具は貸出)

☆☆☆なかよしランド☆☆☆

日時：9月9日(金)

受付：10時～

活動：10時15分～11時15分

指導者：姫路市移動児童センターのみなさん

対象：首すわりから就学前までの子どもと保護者

おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうたあそび、「くいしんぼうゴリラ」のミニシアターを予定しています。

ためきクラブ『手品の体験会』

日時：9月25日(日) 10時～11時

講師：手品のボランティア 木村修一さん

対象：小学4年生～大人 定員10名

参加費：無料

手品とは・・・一言で表現すれば

「ありえないこと」を論理的につくる方法です。城東小の皆さんチャレンジしてみませんか！



<ふれあい教室> 男の料理

日時：10月2日(日) 10時～13時

講師：宮中真智子先生(クッキングアドバイザー)

材料費：700円 9月28日までに事前申込

五平餅、白和え、西京焼き、ゴマドーナツ

※マスク着用でご参加ください。

《 9月 講座 予定 》

日	曜	午 前	午 後
1	木		・3B体操 ・民謡カラオケ
2	金	・木目込み人形 ・フランス語	・リフレッシュヨガ ・英会話 ・自治会幹事会 ・民生
3	土	・スポーツ吹矢 ・ヨガサークル ・ドンマイズ	・大正琴
4	日		
5	月	休 館 日	
6	火	・編み物	・自分で整体
7	水	・書道	・ダンスサークル華 ・サンマルコエスカルゴ
8	木	・絵手紙 ・パッチワーク	・フレンドサークル ・民生児童委員会
9	金	・なかよしランド	・英会話
10	土	・大正琴 ・ヨガサークル	・H-PACパソコン ・俳句 ・手作りパン
11	日		・阿波踊り
12	月	休 館 日	
13	火		・3B体操 ・押し花 ・自分で整体
14	水		・ダンスサークル華
15	木	・フレンドサークル	・民謡カラオケ
16	金	・木目込み人形 ・フランス語	・リフレッシュヨガ ・英会話 ・自治会月例会
17	土	・スポーツ吹矢 ・ヨガサークル ・ドンマイズ	・パッチワーク
18	日		・民生児童委員会
19	月	休 館 日	
20	火	地域講座「ストレッチ体操」 ・編み物	地域講座「酒井家藩政史」 ・自分で整体
21	水	・書道	・ダンスサークル華
22	木	・絵手紙 ・パッチワーク	地域講座「スポーツ吹矢体験」
23	金		
24	土	・スポーツ吹矢 ・ヨガサークル	・H-PACパソコン ・俳句 ・手作りパン
25	日	教養講座「手品の体験会」	・阿波踊り
26	月		
27	火	・生涯クラブ	・3B体操 ・押し花
28	水		
29	木		
30	金		・大正琴