NO.２７８

令和５（２０２３）年９月２０日

姫路市立城東公民館
姫路市城東町竹之門１５
Tel　２８９－８１９８

城東公民館だより

＜１０月　教養・地域講座等の紹介＞

＜学び再発見教室＞**河合準之助・初期の改革**

―改革５年目の総括文書―

改革の全権が準之助に委任される前夜の姫路藩の実態から説き起こし、次に改革初期の政策を時系列に並べて説明し、その成果をお話します。また、準之助の改革を「２段階の改革」と捉える視点を紹介します。

日　時：　１０月２４日（火）10 時～11 時 30 分
講　師：　藤原龍雄先生（好古学園大学校講師）
申　込：　公民館窓口又は電話で

※第１回 9/26 参加者は申込不要です。

読み終わった　本　提供してください

城東公民館図書室には約 1000 冊の蔵書がありますが、開館以来十分な更新・補充ができておりません。

そこで地域の皆さまに読み終わった書籍を提供していただき、図書室の充実に役立てるプロジェクトを実施しています。

提供していただきたい書籍

- **小説、実用書**
  （おおむね 10 年以内に出版されたもの）
- **児童書、絵本、児童用図鑑など**

受け取れないもの

- **百科事典、豪華本、全集、一般雑誌、専門書、個人出版の本など**
- **書き込みや汚れたり変色のあるもの**

◇提供して頂いた書籍は、順次図書室の蔵書と入れ替えます。
◇重複したものは、新しいものと取り替えます。

＜ふれあい教室＞　**男の料理**

日　時：　10 月 21 日（土）10 時～13 時
講　師：　宮中真智子先生（ｸｯｷﾝｸﾞｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ）
材料費：　７００円　18 日までに事前申込

みそ焼きそば、ｴﾘﾝｷﾞのﾌﾘｯﾀｰ、ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ

※マスクの着用でご参加ください。

☆★☆**なかよしランド**☆★☆

日　時：　10 月 13 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

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべ歌あそび、そして「ぞうさんの帽子」を予定しています。

＜ゆったり健康教室＞**第2回ストレッチ体操**

日　時　10 月 17 日（火）10 時～11 時 30 分

※定員に余裕がある場合のみ受け付けます。
お問い合わせください。

文化講座紹介　*リフレッシュヨガ*

きついポーズを完成するヨガではなく、足指からほぐし、全身をリラックスさせる内容を組み合わせています。コアチューニングという呼吸法を取り入れてムリせず、和気あいあいと動かせるところを心地よく動かしてみませんか！

第１・３金曜日 14 時～　　見学・体験歓迎

今月の作品展示発表会

東光中学校美術部作品展
１０月４日（水）～２９日（日）
２階廊下にて

《10 月　講　座　予　定》

日	曜	午　前	午　後
1	日		
2	月	休　館　日	
3	火	・編み物	・自分で整体
4	水	・書道　・トールペイント	
5	木		・3B体操　・民謡カラオケ
6	金	・木目込み人形	・英会話　・自治会幹事会　・民生児童委員会
7	土	・ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢　・ﾄﾞﾝﾏｲｽﾞ・ﾖｶﾞｻｰｸﾙ	・大正琴
8	日		・阿波踊り　・民生児童委員会
9	月	休　館　日	
10	火	・うきうきパソコン	・3B体操　・押し花　・自分で整体
11	水	・はなみずき	・ダンスサークル華
12	木	・絵手紙	
13	金	・なかよしランド	・リフレッシュヨガ・英会話
14	土	・大正琴　・ﾖｶﾞｻｰｸﾙ	・HPACパソコン　・俳句　・手作りパン
15	日	・自治会女性部	・ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢
16	月	休　館　日	
17	火	地域講座「ストレッチ体操」・編み物・子育て勉強会	・自分で整体
18	水	・書道　・トールペイント	・ダンスサークル華
19	木		・民謡カラオケ
20	金	・木目込み人形	・リフレッシュヨガ　・英会話　・自治会月例会
21	土	地域講座「男の料理」　・社協　・ﾄﾞﾝﾏｲｽﾞ・ﾖｶﾞｻｰｸﾙ	・パッチワーク
22	日		・阿波踊り
23	月	休　館　日	
24	火	地域講座「河合準之助道臣」	・3B体操　・押し花
25	水	地域講座「音楽遊び」「リトミック」・はなみずき	・ダンスサークル華
26	木	・絵手紙	
27	金	・生涯クラブ	
28	土	・ﾖｶﾞｻｰｸﾙ	・HPACパソコン　・俳句　・手作りパン
29	日	・ｽﾎﾟｰﾂｳｴﾙﾈｽ吹矢	
30	月	休　館　日	
31	水		・あじさい会