



城東公民館だより

＜4月 教養・地域講座等の紹介＞

＜教養講座＞包丁研ぎ方講習会

日時：4月24日(水)

第1回 13時～

第2回 14時～

第3回 15時～ 各回50分程度

講師：下谷 大樹さん（下谷フーズ(株)代表）

定員：各回 6名

参加費：無料

申込方法：公民館窓口又は電話で（先着順）

準備物：古いタオル（砥石の滑り止め）

包丁（タオルに包んで安全に）

砥石（あれば持参して下さい）

包丁の切れ味を保つには、砥石で研ぐのが一番です。手順を理解すれば、切れ味を取り戻すのは難しくありません。

＜地域講座＞ 姫路の歴史

姫路会社病院の創設と変遷

—姫路日赤病院前史—

日時：4月18日(木) 10時～11時30分

講師：石塚太喜三先生（好古学園大学校講師）

定員：30名（先着順）

申込：公民館窓口又は電話で

明治7年1月、播磨で初めて西洋医学に基づく会社病院が、中川義雄、木村博明らによって大名町に設立されました。これが姫路の近代医学のはじまりです。この病院がどのような変遷を経て現在の姫路赤十字病院に至るのかを考えてみます。

図書室をスタテイルームとして利用しよう

放課後、土日、図書室で学習しませんか。

Wi-Fi利用可、学校で貸与されたタブレットが使用できます。社会人の方もご利用ください。

作品展示発表会 **文化講座「絵手紙」**

4月2日(火)～5月23日(木)

2階廊下壁面にて

＜地域講座＞

リラックス体操 —コアチューニング—

深い呼吸とともに体操することにより、心の軸が整い、免疫力がアップする運動法です。

日時：第1回4月26日(金) 10時～11時30分

第2回5月24日(金) 10時～11時30分

第3回6月21日(金) 10時～11時30分

※原則として、3回とも参加できる方に限ります。

講師：有方由美子さん（コアチューニング・インストラクター）

定員：20名（先着順）

申込：公民館窓口又は電話で

準備物：上靴、敷物（バスタオルで可）

☆☆☆なかよしランド☆☆☆

日時：4月12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：首すわりから小学校に入学するまで
おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、わらべうた「はらぺこあおむし」のミニシアターの予定です。

文化講座紹介

ダンスサークル華



見学者大歓迎！

私たちが行っている活動は、高齢者が踊る社交ダンスです。12名の構成員全員が高齢者であるため、準備体操にアンチエイジング効果が期待できる運動やストレッチを取り入れています。

社交ダンスの内容は、スタンダードとラテン、パーティーダンスの一部で、毎月3回、基礎から応用まで繰り返し練習しています。

練習日：第2・第3・第4水曜日 13:30～

指導者：松川正史（JDSF 指導員）

京住 巖（JDSF 指導員）

《 4 月 講 座 予 定 》

日	曜	午 前	午 後
1	月	休 館 日	
2	火	編み物	自分で整体
3	水	書道 エンジョイコカリナ	サンマルコエスカルゴ
4	木		中高年らくらく3B体操 民謡カラオケ
5	金	木目込み人形	英会話 コアチューニング & ヨガ
6	土	スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3	大正琴 民生児童委員会
7	日	京口町自治会	京口町自治会総会
8	月	休 館 日	
9	火	うきうきパソコン	中高年らくらく3B体操 自分で整体
10	水	はなみずき	ダンスサークル華
11	木	絵手紙	社会福祉協議会
12	金	なかよしランド 生涯クラブ	英会話
13	土	大正琴	俳句 HPACパソコン
14	日		阿波踊り
15	月	休 館 日	
16	火	編み物	自分で整体
17	水	書道 トールペイント	ダンスサークル華
18	木	地域講座「姫路の歴史」	民謡カラオケ 社会福祉協議会
19	金	木目込み人形	英会話 コアチューニング & ヨガ
20	土	スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3 ヨガサークル	パッチワーク
21	日	民生児童委員会	
22	月	休 館 日	H-PACパソコン 俳句 手作りパン
23	火		中高年らくらく3B体操 自分で整体
24	水	はなみずき	教養講座「包丁の研ぎ方講習会」 ダンスサークル華
25	木	絵手紙	
26	金	地域講座「リラックス体操」	
27	土	スポーツウエルネス吹矢 ヨガサークル	俳句 HPACパソコン
28	日	生涯クラブ	阿波踊り
29	月	休 館 日	
30	火		