

回 覧												

第58号

令和6年【2024】

2月1日発行

姫路市立

飾磨橋東公民館だより

2月号

姫路市飾磨区恵美酒 401 番地1 TEL・FAX 079-233-1230 休館日 毎週月曜日



2月の講座案内

教養講座



他社のスマホをお持ちの方も
ご参加いただけます。

❁ 『スマホで始めよう！災害の備え』 —…—…—…—…—

スマホの基本的な操作方法はもちろん、今回は「備えあれば憂いなし」をテーマに防災に役立つお勧めアプリを体験します。災害時に様々な情報を収集するためには、スマホは非常に重要なアイテムです。もしもの災害に備えスマホを有効活用できるような機会に学びましょう。

- 日 時：2月16日(金) 10時30分～12時
- 講 師：ソフトバンク(株)関西セミナー事務局担当
- 受講料：無料
- 定 員：20名 ※スマートフォンは貸出いたします。
☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230



地域講座



身体を支える力をつけて
健康で若々しく!!

❁ 『骨コツストレッチ講座』～痛みのない身体を目指して～ —…—

痛みのない動ける身体作りをする為に「骨コツストレッチ」をしませんか♪ 「骨コツストレッチ」とは、椅子に座って骨を触りながら動きに合わせて動かしていくストレッチです。呼吸に合わせて骨の動きを確認しながら身体の部位を動かす、痛みのない身体を目指しましょう！骨は触る分だけ強くなり動かす分だけ痛みが分散されて身体が軽くなります！

- 日 時：2月17日(土) 10時30分～11時30分
- 講 師：リョーナ 先生【痛み改善士】
- 受講料：無料
- 定 員：15名
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル（動きやすい服装でお越しください。）
☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

男性の方も
ぜひ参加ください。



地域講座



❁ 郷土歴史講座『河合隼之介(寸翁)の改革』 —…—…—…—

③仁寿山校と人材の育成～昌平坂学問所との関係～
人材育成のため学問を奨励した寸翁と、その寸翁が設立した仁寿山校からどのような人物が育っていったか。また仁寿山校と昌平坂学問所との関係についても解説していただきます。

- 日 時：2月28日(水) 10時～11時30分
- 講 師：藤原 龍雄 先生【姫路好古学園大学校講師】
- 受講料：無料
申込み不要です。ご自由にご参加ください。

◆ その他2月の行事予定

2月6日(火)20日(火) 16:00~17:00	キッズ運動教室 受講料無料 『コアキッズ体操とリズムトレーニング』	2月10日(土)24日(土) 10:00~12:00	将棋教室 受講料無料 子供から大人まで初心者の方もどうぞ
------------------------------	---	-------------------------------	--

3月の講座案内

地域講座



身近な食をテーマに
楽しく学ぼう♪

❁ おいしく たのしく かがくを食べよう! 『まるでキャンディ?ぐるぐるグミ!』
世界中で人気のお菓子『グミ』。今回はそのグミに隠れた
「なぜ?」を学びましょう♪そして実習では固めると2層
に分かれる不思議なグミを作ります!

- 日 時 : 3月16日(土) 10時~12時
 - 講 師 : サイエンスグラス 竹中 康 先生【地球環境科学 博士】
 - 対 象 : 小学1年~6年生の親子
 - 定 員 : 8組
 - 材料費 : 1,000円/組
 - 持ち物 : エプロン・三角巾・筆記用具
- ☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230



みんなで楽しく実験して
答えを見つけよう♪

地域講座



❁ 春の料理教室 —…—…—…—…—…—…—

春の食材を使って手早く簡単に!

- 日 時 : 3月19日(火) 10時~12時
 - 講 師 : 大道 久江 先生【栄養士・調理師・食育インストラクター】
 - 定 員 : 12名
 - 材料費 : 1,000円
 - 持ち物 : エプロン・三角巾・ふきん2枚
- ☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

教養講座



❁ ひめじ楽園塾~楽しい園芸(夏野菜)~ —…—…—…—…—

プランターでも育てられるお勧めの夏野菜と家庭菜園に必要な
準備や病害虫対策のコツ、主な作業内容など学びましょう♪

- 日 時 : 3月27日(水) 10時~12時
- 講 師 : 農業振興センター職員
- 受講料 : 無料
申込み不要です。ご自由にご参加ください。



おいせ

第3回 学習発表会と展示会

- 日 時 : 3月24日(日) 10時~
- 場 所 : 飾磨橋東公民館
・第1・2会議室〈舞台発表〉
・館内通路・図書コーナー〈展示発表〉
- 内 容 : 舞台発表と展示発表



詳細及び内容につきましては
「公民館だより3月号」にてお
知らせいたします。