回覧												

第５９号　　令和６年【２０２４】　　３月１日発行

姫路市立

飾磨橋東公民館だより　３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

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

みんなで楽しく作って
答えを見つけよう♪

地域講座

✿ 料理教室『春のおいしいレシピ』

春の食材を使って手早く簡単に！
華やかで美味しい春料理を楽しく作りましょう♪

- 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：1,100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

メニュー

- 海老と菜の花の香り寿司
- ひらひら大根と豚バラ蒸し
- れんこんと桜海老の落とし揚げ
- 桜ゼリー

教養講座

✿ ひめじ楽園塾～楽しい園芸～『夏野菜の育て方』

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。

◆　その他3月の行事予定

3月5日(火)19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』	3月9日(土)23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

第3回　学習発表会

舞台発表と展示発表

■　日　時：３月 24 日(日) 10 時～16 時
■　場　所：飾磨橋東公民館
・舞台発表【第1･2会議室】
・展示発表【第3会議室･図書コーナー･館内通路】
・無料お茶席【研修室】　10 時30分～ ※無くなり次第終了

〈舞台発表〉

午前 10 時～
・みんなのコーラス教室
・小瀬生涯クラブ
・自彊術教室
・ひめリーナ

午後１時 30 分～
・姫路メンネルコール
・ティーポット
・姫路鍵盤ハーモニカ オーケストラ
・千鳥会

〈展示発表〉

・編み物教室
・くるみ絵教室
・木目込み人形教室
・手芸教室
・碩玲会
・書道教室
・パソコン教室
・レザークラフト
・フラワーサークル coco
・四季の花

４月の講座案内

地域講座

✿ 郷土歴史講座『幕末の姫路藩』①
～ペリー来航と速鳥丸の建造～

ペリー来航から西洋式帆船である速鳥丸の建造へと至る幕末の姫路藩の動向について解説していただきます。

■　日　時：４月 17 日（水）10 時 30 分～12 時
■　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。

教養講座

✿ 国際理解講座『光りかがやく島　スリランカ』

日本ではあまり知られていないスリランカの歴史的な遺産や伝統文化、食べ物、長く続いた国内紛争について、講師自身がフォトジャーナリストとして取材した写真と共に学びましょう。

■　日　時：４月 19 日（金）10 時 30 分～12 時
■　講　師：ブディカ　ウィーラシンハ　先生
■　受講料：無料
申込み不要です。ご自由にご参加ください。

地域講座

✿ ハタヨガ入門講座

インドの伝統的なヨガの基本である『ハタヨガ』で、アーサナ(ポーズ)とプラーナヤーマ(呼吸法)に重点を置き、心と身体を鍛えましょう♪

■　日　時：４月 30 日（火）10 時 30 分～12 時
■　講　師：宮田　律子　先生【健康運動指導士】
■　受講料：無料
■　持ち物：ヨガマット(バスタオルでも可)･汗拭きタオル･水筒
☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230