

回 覧												

第60号

令和6年【2024】

4月1日発行

姫路市立

# 飾磨橋東公民館だより

4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

## 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)とブラーナヤーマ(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
  - 定 員：15名
  - 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

◆ その他4月の行事予定

4月2日(火)16日(火) 16:00～17:00	キッズ運動教室 <b>受講料無料</b> 『コアキッズ体操とリズムトレーニング』	4月13日(土)27日(土) 10:00～12:00	将棋教室 <b>受講料無料</b> 子供から大人まで初心者の方もどうぞ
------------------------------	---	-------------------------------	--

# 5月の講座案内

## 地域講座



### 料理教室『初夏の料理』

旬の地産地消食材を使って初夏にピッタリな  
簡単ヘルシーご飯を作りましょう♪

- 日 時：5月22日(水) 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**

- ・新じゃがのサンドフライ
- ・焼き野菜のわさび豆腐ディップ
- ・切り干し大根のサラダ
- ・長いものとろろ味噌汁
- ・雑穀米
- ・オレオでレアチーズヨーグルトケーキ

## 教養講座



### ひめじ楽園塾～楽しい園芸～『緑のカーテンの作り方』

ゴーヤや豆などの収穫が楽しみな野菜で夏に  
“緑のカーテン”を作ってみよう♪

- 日 時：5月29日(水) 13時30分～15時
- 講 師：農業振興センター職員
- 受講料：無料
- 定 員：30名

☆お申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL:079-233-1230

参加者全員に  
種をプレゼント!!

## 令和6年度 姫路市立飾磨橋東公民館 文化講座一覧

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月	講師名
		週・曜日	時間		
1	ハタヨガ教室①	1・3火	10:00～12:00	2	宮田 律子
2	らくらくピアノ教室	1・3火	13:30～15:00	2	木田 奈美
3	みんなのコーラス教室	2・4火	11:00～12:00	2	成瀬 美恵子
4	ケアヨガ&ストレッチ	2・4火	13:15～14:15	2	坂井 晃子
5	英語教室	2・4水	13:00～15:00	2	益田 健男
6	ジキョウジュツ 自彊術教室②	2・4水	14:30～16:00	2	飯塚 通子
7	編み物教室	1・3木	13:00～15:00	2	三輪 直美
8	カントリーダンス	1・3木	13:30～15:30	2	道下 泰子
9	ハタヨガ教室②	2・4木	10:00～12:00	2	宮田 律子
10	ジキョウジュツ 自彊術教室①	1・3金	14:30～16:00	2	飯塚 通子
11	囲碁教室	2・4金	13:00～15:00	2	中島 司和(代表者)
12	幼児体操教室	2・4金	17:30～19:30	2	三木 俊和
13	パソコン教室	2・4土	10:00～12:00	2	櫻井 豊
14	社交ダンス	2・4土	13:30～15:30	2	岡田 千明
15	スクエアダンス教室	1・3日	10:00～12:00	2	万代 克己

全講座  
受講生募集!!

### ・申込方法

希望する講座名・住所・氏名・電話番号を公民館窓口までお申し出ください。

### ・受講料 1回500円

(受講料の他に材料費の必要な講座もあります。)

※文化講座は1回限りの教室ではなく継続受講の講座です。