



公民館だより
『てがら』4月号

姫路市立手柄公民館
〒670-0966
姫路市延末149-1
TEL 079-289-1043
開館時間 9時～17時
休館日 毎週月曜日

令和7年度 手柄公民館講座等のお知らせと文化講座の紹介(計画であり変更もあります)

教養講座		地域講座				
4月		フラワーアレンジメント ポーセラーツ 健康クッキング 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
5月	姿勢の話	押し花教室 フLOWERアレンジメント 男の料理教室 多肉植物の寄せ植え フランス料理 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
6月	防災講座・訓練 人権リーダー会 健康講座（理学療法士の話）	アルゼンチン料理 タイ料理 グルーデコ 高齢者健康講座①（地域包括） 手柄っ子【「クッキング」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
7月	歴史講座 スマホ教室（1）	フランス料理 男の料理教室 プリザーブドフラワー 手柄っ子【「クッキング 姫路城の話 コーラス鑑賞 科学の広場」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
8月	健康講座（理学療法士の話） スマホ教室（2）	健康クッキング タイ料理 ポーセラーツ 手柄っ子【「ポーセラーツ」「琴を奏でよう」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」「わんぱくランド」				
9月	音楽セラピー（音楽を楽しもう） バンドと弾き語り	陶芸教室 メキシコ料理 男の料理教室 手柄っ子【「押し花教室」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
10月	てがら落語寄席	健康クッキング フLOWERアレンジメント 多肉植物の寄せ植え レザークラフト 手柄っ子【「クッキング」「プリザーブドフラワー」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」 高齢者健康講座②（地域包括）				
11月	歴史講座 健康講座（理学療法士の話）	フランス料理 フLOWERアレンジメント グルーデコ 押し花教室 男の料理教室 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
12月	クリスマスコンサート 山陽中学校吹奏楽部	プリザーブドフラワー フLOWERアレンジメント 健康クッキング 手柄っ子【「グルーデコ」「クリスマスコンサート」「科学の広場」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
1月	歴史講座	フラワーアレンジメント 男の料理教室 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
2月	音楽セラピー 弾き語りと脳トレ	健康クッキング フLOWERアレンジメント グルーデコ ポーセラーツ 手柄っ子【「クッキング」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
3月	活動発表会	陶芸教室 メキシコ料理 高齢者健康講座③（地域包括） 「まんまとっと」「おもちゃドクター」				
文化講座	火	午前	大正琴（2・4）詩吟（摂楠流1・2・3）	金	午前	健康体操（1・2・3）詩吟（賀堂流1・2・3）
		午後	フランス語（2・4）		午後	編み物教室（2・4）カリンバ（1・3） 社交ダンス（2・3・4）
	水	午前	英語サークル（2・4）3B体操（1・3）	土	午前	琴・三弦（2・4）
		午後	健康麻雀（2・3・4）連鶴（1）		午後	着付け教室（3）
木	午前	パソコン（1・3）中級は午前 初級は午後	日	午前		
	午後	編み物教室（2・4）ヨガ（1・3）		午後		

文化講座の生徒募集
※教室見学も歓迎。公民館
に連絡をして下さい。

※ 文化講座は1回500円の講座料金で月1～3回開催。
先生と生徒で運営されています。
※ 教養、地域講座は材料費等以外は無料となっています。

地域講座 『男の料理教室の開設について』
初心者の方が安心して料理を楽しめ、今後の生活に役立ててもらうことを目的とし、包丁の持ち方からスタートして手軽でおいしい料理を実習します。講師は岩本貴代美先生にお願いしています。
第1回は5月27日（火）10:00～定員は9名。年間5回ほど実施の予定です。材料費は1000円以内。参加希望の方は事前に公民館までご連絡をお願いします。

○ 手柄地区連合自治会からのお知らせ
第117回 尚齒会 開催日 令和7年5月11日（日） 会場 手柄小学校体育館
午前中だけのプログラムとなります。今年は昭和31年以前に生まれた方が対象となります。
80歳以上、百歳を迎える方々にはお祝いの贈呈があります。詳細は各自治会にお問い合わせ下さい。

4月の講座のお知らせ

『フラワーアレンジメント』 4/24 (木)

～ 春の花を生けましょう ～

定員 40名
締め切り日
4/17

第1部 13:00～

第2部 14:30～

材料費 1800円
ハサミ・袋持参

講師 三木 等 先生

『ポーセラーツ』 4/26 (土)

10:00～12:00

定員 15名
締め切り日
4/19

☆ 白磁の器に転写紙を貼り、焼き付けを
して自分だけの食器を作りましょう

※白磁と転写紙についてはお問合せ下さい

☆ 焼き代 A4サイズのスペースで550円

講師 喜多千景 先生

『健康クッキング』 4/25 (金)

10:00～

定員 15名
締め切り日
4/15

☆ 彩り野菜の春のワンプレート
ランチ

☆ 材料費 1000円

講師 岩本貴代美 先生

『まんまとっと』 10:00～ 2階会議室

4月19日(土)「親子でゆっくりとヨガ」 無料

ヨガインストラクター 横田文美さん

参加は自由です。申し込みの必要はありません。

5月17日(土)「ルンタイム」 無料

ショコ・モト・ジョージさん

『おもちゃドクター』 壊れたおもちゃの修理

原則無料です。公民館で受付します。

修理できない場合もあります。(電子ゲーム機、有害
玩具、希少価値品他)

5月の講座のお知らせ

『フランス料理』 5/8 (木) 10:00～

定員 15名
締め切り日
4/30
受付開始日
4/8

☆ とり肉の煮込み(プロバンサル風)

☆ 季節のサラダ

☆ ブロッコリーのクリームスープ

☆ カスタードプリン ☆ パン

☆ 材料費 1000円以内

講師 段林近司 先生

『押し花教室』 5/23 (金) 10:00～

定員 18名
締め切り日
5/13

☆ うさぎの親子

☆ 小鳥のウエルカム

※ 見本は公民館に展示しています

☆ 材料費 1100円

講師 池澤善子 先生

『多肉植物』 5/30 (金) 13:30～

「レターミニポットに
多肉の寄せ植え」

定員 15名
締め切り日
5/16

☆ 材料費 2000円

講師 上田直子 先生

『フラワーアレンジメント』 5/29 (木)

～すてきに生けようアレンジメント～

定員 40名
締め切り日
5/22

第1部 13:00～

第2部 14:30～

材料費 1800円 ハサミ・袋持参

講師 三木 等 先生

『男の料理』 5/27 (火) 10:00～

定員 9名
締め切り日
5/16

☆ 豚丼 ☆きゅうりの酢の物

☆ みそ汁

※ 持ち物 お米1合

エプロン(要相談)マスク

材料費 1000円以内

講師 岩本貴代美 先生

地域講座

『姿勢の話』 5/25 (日) 13:00～

悪い姿勢はさまざまな問題を起こします

☆ 私の姿勢は大丈夫? 人生100年時代、健康で
過ごすためには正しい姿勢が大切。姿勢科学に基づ
き、わかりやすく話していただきます。当日参加も
可としますが、できるだけ申し込んで下さい。

講師 杉本雪子 先生

定員 15名程度