



公民館だより

『てがら』 8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

教養講座

『楽しく歌って脳トレ!』

懐かしの昭和の歌をギターとバンドグル

ープの演奏をバックにみんなで楽しく歌いませんか!!

日時・会場 9月20日(土) 13:30～

市手柄公民館 定員70名を予定

参加費無料

講師 太田雅巳先生(音楽療法士) イイダズ(ゲスト:飯田アマチュアバンド)

主催 手柄地区連合自治会・社協手柄支部・市手柄公民館

※ ささやかですが敬老の日のお祝いを連合自治会より用意させていただきます。

準備の都合上、9/5(金)までに事前の申し込みを各町自治会か市立手柄公民館

までお願いします。 当日参加の方にはお渡しできない場合があります。

プログラム

ー 前半 ー

『童謡・唱歌・手遊びで脳トレ!』

太田先生のギターの演奏に合わせて懐かしの昭和メロディーを歌いましょう

ー 後半 ー

イイダズの演奏をバックに昭和の歌謡曲をみんなで歌いましょう

「上を向いて歩こう」 「高校3年生」 他



手柄っ子『琴を奏でよう』

8/19(火) 10:00～ 2階研修室

☆『さくらさくら』を日本流に奏でよう!!

※ 初心者歓迎します

参加費 無料 定員10名 4年生以上

締切り 8/15 ※ 申し込みは公民館まで

講師 大原啓司 先生

手柄っ子『ポーセラーツ教室』

8/2(土) 10:00～2階研修室

「自分だけのマグカップ作り」

白磁の器に好きな転写紙を貼り、

焼き付けをします。 ※ 募集は終了しています。

講師 喜多千景 先生



◎市立手柄公民館 小中学生夏休み会議室開放事業

夏休みの課題学習・友人同士や部活動などのちょっとした話し合いの場として会議室等を無料開放します。

対 象 小学校・中学校の児童・生徒

場 所 姫路市立手柄公民館2階会議室・ロビー

開放日時

8月10日(日) 17日(日) 13時～16時

8月23日(土) 24日(日) 13時～16時

申込方法

個人・グループで事前に直接公民館まで申し込んで下さい。

申請書は市手柄公民館に用意しておきます。事前に電話等で空き状況を確認して下さい。1～3グループ 1日20人程度

注意事項

1つの部屋の中で複数の人やグループが利用しますので、人数を制限する場合があります。会議室内での飲食は原則禁止です。ただし、水分補給のお茶等はOK!

迷惑行為は厳禁! Wi-Fi設置(利用は2時間以内)



8月の教養講座 申し込みは公民館まで 当日参加も可

『スマホ教室』 2階会議室 定員15名 ※無料

8/9(土) 13:30～

☆「あんな事がしてみたい」「でもどうやればいいんだろう?」 そんな疑問にお答えします!

一問一答形式スマホ教室

講師 小林崇志 先生

理学療法士による『腰のお話』 2階会議室

8/28(木) 10:00～11:30 ※無料

☆「なぜ腰痛になるの?」「腰痛になったらどうしたらいいの?」「腰痛にならないための体操」

講師 大室整形 理学療法士 恒藤慎也 先生

健康講座『姿勢の健康のお話』 2階会議室

8/31(日) 13:30～ ※無料

『自律神経編』 不良姿勢になるとどうなるの?

☆ 体験施術を実施します。ご希望の方は公民館まで事前に申し込みをお願いします。動きやすい服装でお越し下さい

講師 姿勢調整師・看護師 杉本雪子 先生

手柄地区連合自治会からのお知らせ

○校区人権教育町別学習会の開催について

実施予定日 11月13日(木) 18:00～

会 場 手柄小学校体育館

○姫路市総合防災訓練の開催

(避難訓練・避難所開設訓練・避難所運営訓練を実施予定)

日 時 11月9日(日) 9:00～12:00

場 所 手柄小学校体育館 グラウンド及び駐車場

参加者 手柄地区自主防災会 地域住民

姫路西消防団 姫路市 その他関係機関

○大阪桐蔭高校ブラスバンド部演奏会

(11月に山陽中学校校区での開催を計画中!)

※ 8月の校区総踊りは中止となりました

現在、代替案を検討中です

8月の講座のお知らせ

『わんぱくランド』 8/16(土) 14:00～

定員24名
申込期間
先着24名定員
になり次第
締め切り

☆空気(くうき)砲ロケット
☆ストロー弓矢
※対象は小学生
※申込用紙は公民館にもあります
※公民館に直接申し込んで下さい
姫路移動児童センター

※ 申し込み方法についてのお願い！！
料理教室は、グループでなく個人(各自)
での申し込みをお願いします。

『タイ料理』 8/22(金) 10:00～

料理実習室

定員15名
締め切り日
8/15
残り僅かです
☆ 夏野菜のグリーンカレー
☆ 空芯菜炒め
☆ 材料費 1000円以内

講師 泊・ジャンテイップ 先生

『ポーセラーツ教室』 8/23(土)

10:00～12:00 2階会議室

定員15名
締め切り日
8/17

☆白磁の器に好きな転写紙を貼り、焼き付けをして自分だけの食器を作しましょう
☆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』 8/28(木) 10:00～

料理実習室 暑さに負けない! パパッと作る暑い

季節の旬のおつまみ

定員15名
定員になり
募集を締め
切りました

☆香野菜とシラスの梅チャーハン
☆ツナ&ナッツの生春巻き
☆茄子とささみの南蛮 デザート他
☆材料費 1000円

講師 岩本貴代美 先生

『まんまとっ』 10:00～2階会議室

8月16日(土) 「おたのしみ」

9月20日(土) 「親子でゆっくりとヨガ」

ヨガインストラクター 横田文美 さん

※ 申し込み不要 参加費は無料です

『おもちゃドクター』 公民館開館時に受付します 壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

※電池などは確認してください

※修理できない場合もあります。

(ゲーム機、有害玩具、希少価値品他)

公民館でお預かりします。

9月の講座のお知らせ

※料理教室に参加される方はマスクの着用と
エプロン・三角巾の準備をお願いします。

『男の料理教室』 9/2(火) 10:00～

定員9名
残り2名の
募集になっ
ています

☆スパイス香るキーマカレー
☆簡単春巻き 他
☆エプロン マスク 三角巾
(貸出あり)
☆材料費 800円
講師 岩本貴代美 先生

手柄っ子『押し花教室』 9/13(土)

13:30～ 2階会議室

定員15名
締め切り日
9/6

☆ 花かこのうさぎさん
☆ おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼント
しよう
☆ 材料費 800円

※ 公民館まで直接申し込んで下さい

講師 池澤善子 先生

『陶芸教室』 9/27(土) 10:00～

定員15名
締め切り日
9/17

お皿や小鉢など好きなものを作ります
土の量 500g 1500円
1kg 2500円
※ 焼き代込み
講師 喜多千景 先生

『国際理解講座』 2階会議室 「世界に飛び出そう!!」

定員30名
締め切り日
9/26
できるだけ
申し込みを
おねがいし
ます

9/28(日) 14:00～
飯島先生は総務省勤務のときに世界50
か国に派遣され、世界に飛びだしました。
その他、外国で様々な経験されており、
貴重なお話を聞ける機会となります。

講師 飯島義雄 先生

※ 無料 当日参加も可とします