



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8年度 手柄公民館講座等のお知らせと文化講座の紹介(教養・地域講座で変更する場合があります)

教養講座		地域講座	
4月		フラワーアレンジメント 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		フラワーアレンジメント 男の料理教室 多肉植物の寄せ植え 姿勢と健康 子育て支援「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	タイ料理 グルーデコ 高齢者健康講座(大室整形外科) 手柄っ子「クッキング」子育て支援「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)	男の料理教室 プリザーブドフラワー ポーセラーツ 手柄っ子【「コーラス鑑賞」「科学の広場」「クッキング」】 「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
8月	スマホ教室(2)	健康クッキング タイ料理 押し花教室 姿勢と健康 手柄っ子【「ポーセラーツ」「琴を奏でよう」「夏休工作教室」】 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
9月	てがら落語寄席	グルーデコ教室 メキシコ料理 男の料理教室 手柄っ子「押し花教室」 高齢者健康講座(大室整形外科・理学療法士の話) 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
10月	音楽セラピー(音楽を楽しもう) 弾き語りと脳トレ	「多肉植物の寄せ植え」 フラワーアレンジメント クッキング味噌作り 高齢者健康講座(山陽地域包括支援センター) 手柄っ子クッキング 手柄っ子「プリザーブドフラワー」 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
11月	歴史講座	フラワーアレンジメント 押し花教室 ポーセラーツ 姿勢と健康 手柄っ子「科学の広場」 男の料理教室 子育て支援「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 フラワーアレンジメント 健康クッキング 手柄っ子「グルーデコ」 高齢者健康講座(大室整形外科・理学療法士の話) 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
1月	音楽セラピー弾き語りと脳トレ	フラワーアレンジメント 男の料理教室 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
2月		健康クッキング フラワーアレンジメント タイ料理 陶芸教室 手柄っ子「クッキング」 高齢者健康講座(山陽地域包括支援センター) 子育て支援「まんまとっと」「おもちゃドクター」	
3月		メキシコ料理 男の料理教室 グルーデコ 手柄っ子「科学の広場」 子育て支援「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(2・4) カリンバ(1・3) 社交ダンス(1・2・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	パソコン中級(1・3)	日	午前		
	午後	編み物(2・4) ヨガ(1・3) パソコン初級[1・3]		午後	スポーツウエルネス吹矢(2・4)	

文化講座の生徒募集  
※教室見学も歓迎。公民館

- ※ 文化講座は1回500円以内の講座料金で月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。

**新規開設文化講座「スポーツウエルネス吹矢」教室** 第2・4日曜日 午後1時～ 会場 2階会議室  
スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で生まれたターゲットスポーツ(的競技)。腹式呼吸を使って的に課向かって矢を飛ばし、得点を競います。小学生から高齢者まで気軽に楽しめます。スポーツができる服装であれば今すぐ活動できますのでお気軽にご参加下さい。

○ 手柄地区連合自治会からのお知らせ

第118回 尚歯会 開催日 令和8年5月10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32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。

### 教養講座・地域講座

※地域の誰もが気軽に集い学べる教室。参加費は無料です。

### 教養講座

地域課題や日常生活に関連した課題などについて単発的に開催する学習

### 地域講座

高齢者の健康や子育て支援、子ども、女性教室、料理教室他で通年継続で開催

### 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円以内の講座料金で月1～3回開催。

先生と生徒で運営されています。

※ 複数の講座への参加も可能です。

**新規開設文化講座 「スポーツウエルネス吹矢」 教室** 第2・4日曜日 午後1時～ 会場 2階会議室  
スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で生まれたターゲットスポーツ（的競技）。腹式呼吸を使っての向かって矢を飛ばし、得点を競います。小学生から高齢者まで気軽に楽しめます。スポーツができる服装であれば今すぐ活動できますのでお気軽にご参加下さい。

## 4月の講座のお知らせ

### 『フラワーアレンジメント』 4/23 (木)

～ 春の花を生けましょう ～

定員 30名

締め切り日

4/15

13:30～15:30

材料費 1800円

ハサミ・袋持参

講師 三木 等 先生

### 『健康クッキング』 4/30 (木) 料理実習室

10:00～14:00

体を元気にする！！

たんぱく質+カルシウム+鉄分レシピ

☆ 季節野菜のカルボナーラ

☆ 小松菜と豆腐団子のスープ他

☆ エプロン・マスク・三角巾

☆ 材料費 1000円

講師 岩本貴代美 先生

### 子育て支援『まんまとっと』 10:00～

2階会議室

4月18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16日(土)「ルンルンタイム」 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。公民館開館時に公民館で受付

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)

※新しい電池の持参をお願いします。

## 5月の講座のお知らせ

### 『多肉植物』 5/23 (土) 13:30～

「多肉植物の寄せ植え」

定員 15名

締め切り日

5/7

☆ 材料費 2200円

講師 上田直子 先生

### 『フラワーアレンジメント』 5/14 (木)

～すてきに生けようアレンジメント～

定員 30名

締め切り日

5/7

13:30～15:30

材料費 1800円 ハサミ・袋持参

講師 三木 等 先生

### 『男の料理』 5/12 (火) 10:00～

～作って 食べて おいしい時間～

定員 9名

締め切り日

5/1

募集は若干名

☆ にら玉、そばろ丼

☆ 厚揚げのさっと焼き 他

※ 持ち物 お米1合

エプロン・マスク・三角巾(バンダナ)

材料費 1000円以内

講師 岩本貴代美 先生

### 『姿勢と健康』 5/30 (土) 13:30～

第1回 「正しい姿勢とは？」 定員15名程度

～不調からさようなら、生き生きとした人生を歩む～

肩こり・腰や膝痛に体の不調、年のせいとあきらめていませんか？実はその悩みと姿勢には深い関係があるのです！

第2回・・・自律神経編 {不良姿勢になるとどうなるの？}

第3回・・・膝・腰編 {姿勢と痛みの関係があるの？}

講師 姿勢科学士・看護師 杉本 雪子 先生