



公民館だより

『てがら』 5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

【公民館長が代わりました】

この度、三和公民館長のご退任に伴い、中川が公民館長を拝命いたしました。
先輩方が築かれた気風を守り、地域の誰もが気軽に集い学べる開かれた公民館になるよう、微力ながら務めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

男の料理教室の開催

年間6回の開催を予定しています。
奇数月 5月・7月・9月
11月・1月・3月
第1回は5月12日(火)です。
通常、第1火曜日に実施します。詳細は公民館だよりでお知らせします。

高齢者健康講座

山陽地域包括支援センターによる介護と福祉の専門的な話を計画しています。ご家族の事でお困りの方、老後が不安な方、ぜひ参加を！個別相談にも応じます。
年2回開催予定

健康講座

6月25日(木) 10:00～
大室整形外科 介護事業部
「なないろ訪問看護ステーション」
理学療法士 喜多村拓真先生による健康講座。年3回開催予定！
ためになる人気の講座です！
次回予定 9月 12月

※ 手柄地区連合自治会からのお知らせ

氏名	連合地区役職	自治会
柳川 芳廣	連合自治会長	亀山自治会長
森 茂樹	連合副会長	延末自治会長
濱田 実	連合副会長	栗山自治会長
澤田 拓資	連合副会長	手柄自治会長
井上 裕二	連合役員	西延末自治会長
金澤 浩良	連合役員	東延末自治会長
陣内 薫	連合役員	安田自治会長
浅井 時男	連合役員(新任)	安田四丁目自治会長
池田 秀一	連合役員(新任)	飯田自治会長

「ひめじ防災マイスターと地域防災への取り組み」
6月28日(日) 午前 姫路市立手柄公民館

いざという時の備えに、防災力を高めるための基本的防災知識やスキルを学ぶ教室を連合自治会と共同開催。ひめじ防災マイスターと姫路市危機管理室による、「市政出前講座(命のパスポートを作成しよう!)」を開催します。

山陽中「トライやる・ウィーク」の受け入れ
6/2(火)～6/5(金) 姫路市立手柄公民館
2年生が学校を離れ、地域に出かけて活動します。公民館では地域の皆さんと一緒に講座等を体験します。

学校園・各種団体・協議会代表

山陽中学校長	内海雅章	連合子供会長	関根さやか
手柄小学校長	太田 太	民生児童委員	前海聖明
手柄幼稚園長	改発光恵	防犯協会	金内義和
社協手柄支部	高澤龍一	地域ふれあい	瓶野 薫
消防団	本庄 理	市少年補導委員	金澤浩良
スポーツ21	鎌谷 精	手柄小PTA会長	西田快人
生涯クラブ	笹岡俊雄	山陽中PTA副会長	山本三千代
交通安全	平田耕三		

第118回 尚歯会の開催について

日時 5月10日(日) 9:30～
場所 手柄小学校体育館

尚歯会は、明治42年(1909)当時の北野安次校長先生が手柄村村長飯塚六朗氏の協力のもと、児童の高齢者への尊敬の念を養成するために創始され、今年で118回を迎えました。手柄幼稚園児、手柄小学生からの心温まるメッセージや演奏・演技で長寿を祝っていただいた後、各町からの出演者による舞台発表が予定されています。詳しいことは各町の自治会にお問い合わせください。

〈連合自治会事業計画予定4月～9月〉

4/29(祝) 船場川草刈り・清掃
5/10(日) 第118回 尚歯会
6/ 上旬 山陽中学校愛護育成会総会
6/21(日) 社会福祉協議会手柄支部総会
6/ 下旬 校区人権町別学習会事前研修会
7/ 中旬 校区人権町別学習会(予定)
9/23(祝) 船場川草刈り・清掃

- ※ 連合自治会定例会 毎月1回開催
- ※ 民生児童委員定例会 毎月1回開催
- ※ 防犯手柄支部定例会議(2か月に1回)
- ※ 連合子供会定例会 毎月1回開催

5月の講座のお知らせ

『多肉植物』 5/23 (土) 13:30~

残り3名
定員15名
締め切り日
5/7

「多肉植物の寄せ植え」
※お見本は公民館に展示しています
☆ 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)

定員30名
締め切り日
5/7

~すてきに生けようアレンジメント~
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~

定員9名
締め切り日
5/1
募集は若干名

~作って 食べて おいしい時間~
☆ なら玉、そぼろ丼
☆ 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 杉本節子 先生

子育て支援事業

『まんまとっ』 5/16 (土) 10:00~

「るるんタイム」

講師 ショコ・モト・ジョージ 先生

※ 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)

※電池は新品をお持ち下さい

※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。

6月の講座のお知らせ

『タイ料理』 6/4 (木) 10:00~

定員13名
締め切り日
5/28

☆ エビと春雨煮込み
☆ ライス
☆ カボチャココナッツミルク
☆ 材料費 1000円以内
持ち物 エプロン・マスク
三角巾 (バンダナ可)

講師 泊・ジャンテIPP 先生

『グルーデコ教室』 6/5 (金) 9:30~

定員10名
締め切り日
5/22

☆ エタニティーリング
*3種類の色から選んで頂きます
サイズ (10, 13, 16, 19号)
☆ スマイルネックレス
☆ スマイルピアス
*材料費等詳細は公民館にお問合せ下さい
お見本は展示しています。

講師 田中恵子 先生

『手柄っ子クッキング』 6/13 (土) 10:00~

定員15名
締め切り日
6/5
小学3年生以上

☆ カラフルチャーハン
☆ スープギョウザ
☆ デザート
材料費 500円
持ち物 エプロン・マスク・三角巾
水筒・ハンカチ

講師 いずみ会

※ 申し込み不要 参加費は無料です

【健康講座】 6/25 (木) 10:00~

定員30名
締め切り日
6/18

大室整形外科 介護事業部 なないろ訪問看護
ステーション 理学療法士 喜多村拓真 先生
による健康講座。※ 無料
第1回 「介護保険で広がる安心の毎日」

介護保険の基礎と訪問介護・訪問リハビリ・デイケアなど身近に使えるサービスをわかりやすくお話しして頂きます。利用者だけでなく、ご家族様にも知って頂きたい内容となっておりますので、多数の方々のご参加をお待ちしております。

『まんまとっ』 6/20 (土) 10:00~

『リトミック』 楽器で遊ぼう

リトミック・モンテッソーリ講師 藤岡みよしさん

※ 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)

(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。電池は新品をお持ち下さい。