

公民館だよりみくにの

令和7年4月

集い学ぶ交流広場をめざして



姫路市立 御国野公民館

(月曜日休館)

文責：柴田好文

Tel・Fax(079) 253-1876

e-mail:mikunino@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

住所 姫路市御国野町御着 1142 番地 8

教養・地域講座のご案内(4月)

どなたでも参加できます!! 皆さんにお会いできる事を楽しみにしております(*^_^*)

参加費(材料費等が必要な場合を除き原則無料です)

【第2弾 体験レッスン JSA】

2日(水) 11:00~12:00

内容 柔らかいボールを使って関節にあて動きを滑らかにする体操です。腰痛など姿勢改善に有効です。健康寿命を伸ばします!フレイル予防になります!

講師 JSA インストラクター 山中秀一先生

定員:15人 費用無料

来館又は電話で公民館まで申し込んで下さい

【ふれあい料理教室(女性)】

10日(木)10:00~12:00

細岡 恵子先生

材料費:700円

準備:マスク、三角巾、エプロン、ふきん、手拭き
申込み:必ず1週間前(4/3)までに連絡下さい!

初めての方の参加也大歓迎!!

【なかよしランド】

4日(金) 10:00~12:00

0歳児から就学前子供と保護者
親子遊び、工作、子育て相談等
問合せ:姫路市移動児童センター
☎294-3346

申込み不要

10月の「なかよしランド」は、おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そしてシアター「くいしんぼゴリラ」を予定しています。



【音楽療法でいきいきと】

20日(日)14:00~15:00

高橋 和美先生

ピアノの伴奏で唱歌や、懐かしい曲を歌います。
曲に合わせて身体も動かし認知症予防に!

春の歌を多く歌います。

定員25名を募集します。

来館又は電話で公民館まで申し込んでください

教養・地域講座5月予告

申込み,問合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

地域講座	2日(金)10:00~12:00	なかよしランド	姫路市移動児童C
地域講座	18日(日)9:30~12:00	ケーキ教室	福本千景先生
地域講座	22日(木)14:00~15:00	はいはいランド	姫路市移動児童C
地域講座	24日(土)9:30~12:00	男性料理教室	細岡恵子先生
地域講座	29日(木)9:30~12:30	布草履作り教室	内田光子先生
教養講座	30日(金)13:30~15:00	スマホ教室	姫路市高齢者支援課
地域講座	31日(土)13:30~15:00	歴史講座「陣屋について」	宇那木隆司先生

令和7年4月御国野地区主行事。

・ふれあい食事:4月27日(日) @御国野公民館⇒各自治会の公民館、集会所等

・ふれあい喫茶:毎週水曜 10:00~12:00 @四郷・東包括支援センター コーヒ又は紅茶+クッキー 100円

春休み以下の日にちを自習室として利用できます。(小学生・中学生・高校生)

4月1日(火)	午後1:30~4:30	中会議室(1F)
4月5日(土)	午後1:30~4:30	中会議室(1F)
4月6日(日)	午後1:30~4:30	中会議室(1F)

※令和7年度の教養講座・地域講座の予定載せてます
 気になる講座今すぐチェック！たくさんの方の参加お待ちしております。(^o^)

令和7年度 教養講座・地域講座の予定

令和7年度の教養講座及び地域講座の予定表です。多くの方の参加お待ちしております。(一部実施日未定の講座あります。3月8日時点です) 令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

★もの作り講座

ふれあい料理教室(女性)	細岡恵子先生	4/10(木) 8/21(木)
生き生き料理教室(男性)	細岡恵子先生	5/24(土) 9/27(土) R8年 1/31(土)
生き生き料理教室(男性)	いずみ会	6/28(土)11/22(土) R8年 2/28(土)
布草履作り教室	内田光子先生	5/29(木)
ケーキ教室	福本千景先生	5/18(日)10/19(日)
カレー教室	岡野雄蔵先生	7/20(日)
門松作り教室	長谷川義彦先生	12/14(日)
パン作り教室	渡辺志保先生	R8年 1/21(水) 2/17(火)

★歴史講座・文学講座

歴史講座「陣屋について」	宇那木隆司先生	5/31(土)
伊能忠敬が歩いた播磨道	高塚洋先生	7/20(日)
陰陽師安倍晴明	豊島征子先生	11/29(土)
司馬遼太郎「坂の上の雲」	森本稜先生	9/20(土)
松本清張「或る小倉日記伝」	森本稜先生	R8年 2/21(土)

★生活・教養講座

スマホ教室	姫路市高齢者支援課	5/30(金)
スマホ教室	姫路市高齢者支援課	7/25(金)
世界を走る田中希実	水池洋子先生	8/17(日)
三木露風へのファンレター	横田和子先生	8/31(日)
情報格差を解消	ソフトバンク株式会社	9/26(金)
防災訓練(リーダー会)	姫路東消防署	9/30(火)
趣味と健康寿命	金山實	10/18(土)
御国野校区防災訓練	御国野連合自治会	11/2(日)
ラインスマホ決済	ソフトバンク株式会社	R8年 1/20(火)
防災訓練	姫路東消防署	未定

★小学生向け講座

小学生料理教室	キャロッピー 表先生 いずみ会 福本先生	年5回開催
小学生茶道教室	井河原宗美先生	5回開催予定
小学生陶芸教室	福田隆行先生	7/6(日)
親子版画教室	岩田健三郎先生	11/29(土)
小学生卓球大会	柴田好文 スポーツ 21	未定

★健康・ふれあい講座

音楽療法	高橋和美先生	4/20(日) 11/9(日)
たそがれコンサート	葛川結子先生	8/3(日)
歴史健康ウォーキング	歴史研究家	11月予定
クリスマスコンサート	葛川結子先生	12/7(日)
グランドゴルフ大会	米田直生指導員 小椋照義指導員	未定
ゲートボール大会	山田富子指導員	未定
新そば祭り	福永武郎先生	未定
冬のイベント	昔遊び他	未定
バルーンアート	西田一夫先生	令和8年 1/17(土)
健康講座	田中匠先生・上月元輝先生	7/20(日)11/30(日)3/15(日)