

令和7年

東公民館



だより

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 回覧 |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |

姫路市立東公民館 TEL. 079-288-2870  
〒670-0835 姫路市幸町 94

## 令和7年度 文化講座

## 参加者募集！

| NO | 講座名       | 指導者    | 曜 | 実施の週  | 時間帯         | 教室      | 参加費(月) |
|----|-----------|--------|---|-------|-------------|---------|--------|
| 1  | ピアノと遊ぶ    | 中谷 道子  | 火 | 1・3   | 9:00~12:00  | 第2会議室   | 1,000  |
| 2  | 3B体操      | 神吉 智美  |   | 2・3・4 | 13:30~15:30 | 第2会議室   | 1,500  |
| 3  | 男の料理      | 宮中 真智子 | 水 | 1     | 10:00~12:00 | 調理実習室   | 500    |
| 4  | 朗読        | 吉岡 尹久子 |   | 1・3   | 10:00~12:00 | 第1会議室   | 1,000  |
| 5  | 木彫り       | 福井 千夏  |   | 2・4   | 10:00~12:00 | 第1会議室   | 1,000  |
| 6  | 大正琴       | 小坂 詔子  |   | 2・3・4 | 14:00~16:00 | 第1・2会議室 | 1,500  |
| 7  | 民謡        | 藤本 忠成  | 木 | 1・2・3 | 18:30~20:30 | 第1・2会議室 | 1,500  |
| 8  | 書道        | 井上 山遥  |   | 1・3   | 9:30~11:30  | 第1会議室   | 1,000  |
| 9  | 新舞踊       | 尾上 茜   | 金 | 1・3   | 13:30~15:00 | 第1・2研修室 | 1,000  |
| 10 | 書道        | 大田 春玲  |   | 1・2・4 | 10:00~12:00 | 第1会議室   | 1,500  |
| 11 | おしゃべり昼ごはん | 宮中 真智子 |   | 3     | 10:00~12:00 | 調理実習室   | 500    |
| 12 | 大人の料理     | 宮中 真智子 |   | 4     | 10:00~12:00 | 調理実習室   | 500    |
| 13 | コーラス      | 高見 智子  |   | 2・4   | 13:30~14:30 | 第1・2会議室 | 500    |
| 14 | 着付け       | 水田 明美  |   | 1・3   | 14:00~16:00 | 第1・2研修室 | 1,000  |
| 15 | オカリナ      | 山本 直美  | 土 | 2・3・4 | 9:30~11:00  | 第1会議室   | 1,500  |
| 16 | 俳句        | 中嶋 常治  |   | 2     | 13:00~16:00 | 第1会議室   | 500    |
| 17 | クッキングクラブ  | 宮中 真智子 | 日 | 3     | 14:00~17:00 | 調理実習室   | 500    |

「17 クッキングクラブ」は、中学生・高校生対象の料理教室です。

### 4月の教養講座①

#### スマートフォン体験講座

(要申込 先着20名)

4月2日(水) 午後2時~3時30分

講師 ソフトバンク(株)

今回のテーマ

「YouTube」、「Google レンズ」の  
使い方など。



### 4月の教養講座②

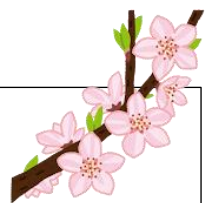
#### 「睡眠と健康」

4月26日(土) 午後2時~3時

講師 田淵肖佳(たぶちあやか)

(いぶきゆーあい薬局 管理薬剤師)

睡眠のメカニズム、睡眠薬の歴史など  
分かりやすいお話です。良い睡眠で健  
康な体を作っていきましょう！



## 4月の地域講座（受講料は無料）

いずれの講座も、毎月1回開催。

年間予定表は、公民館受付にあります

### ① おやこリズムたいそう教室 4/3(木)

第1木曜日 10:30～（親子で参加）

場所 ひがし交流センター

### ② 親子しょうぎ教室 4/12(土)

第2土曜日 9:30～



### ③ わらべ茶道教室（お菓子代 300 円） 4/19(土)

第3土曜日 10:00～

### ④ 子どもクッキング教室（要材料費） 4/20(日)

第3日曜日 9:30～（小学生対象）

（4月開始教室は、2月末で締め切りました）

### ⑤ 気功教室 第4金曜日 10:30～ 4/25(金)

### 百人一首教室（子どもも大人も一緒に）

第4土曜日 10:00～ 4/26(土)

## 4月の予定（変更になることがあります）

| 日  | 曜 | 講 座 等                                               |
|----|---|-----------------------------------------------------|
| 1  | 火 | ピアノと遊ぶ（9:00）                                        |
| 2  | 水 | 朗読(10:00) 男の料理(10:00) 教養講座「スマホ教室」(14:00) 民謡(18:30)  |
| 3  | 木 | 「おやこリズムたいそう」(10:30) 書道（井上 9:30） 新舞踊(13:30)          |
| 4  | 金 | 書道（大田 10:00） 着付け(14:00)                             |
| 5  | 土 | 〈会議室開放 9:00～12:00〉                                  |
| 6  | 日 |                                                     |
| 7  | 月 | 【 休 館 日 】                                           |
| 8  | 火 | 3B 体操(13:30)                                        |
| 9  | 水 | 木彫(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)                      |
| 10 | 木 |                                                     |
| 11 | 金 | 書道（大田 10:00） コーラス(13:30)                            |
| 12 | 土 | 「親子将棋教室」(9:30) オカリナ(9:30) 俳句(13:00)                 |
| 13 | 日 | 〈会議室開放 9:00～12:00〉                                  |
| 14 | 月 | 【 休 館 日 】                                           |
| 15 | 火 | ピアノと遊ぶ(9:00) 3B 体操（13：30）                           |
| 16 | 水 | 朗読(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)                      |
| 17 | 木 | 書道（井上 9:30） 新舞踊(13:30)                              |
| 18 | 金 | おしゃべり昼ごはん(10:00) 着付け(14:00)                         |
| 19 | 土 | 「わらべ茶道教室」(10:00)                                    |
| 20 | 日 | 「子どもクッキング教室」(9:30) クッキングクラブ(14:00)                  |
| 21 | 月 | 【 休 館 日 】                                           |
| 22 | 火 | 3B 体操(13:30)                                        |
| 23 | 水 | 木彫(10:00) 大正琴(14:00)                                |
| 24 | 木 |                                                     |
| 25 | 金 | 「気功教室」(10:30) 書道（大田 10:00） 大人の料理(10:00) コーラス(13:30) |
| 26 | 土 | オカリナ(9:30) 「百人一首教室」(10:00) 教養講座「睡眠と健康」(14:00)       |
| 27 | 日 | リーダー研修会（10:00）                                      |
| 28 | 月 | 【 休 館 日 】                                           |
| 29 | 火 |                                                     |
| 30 | 水 |                                                     |

