



東公民館 だより

回覧					

令和 7 年

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

12月の教養講座

姫路地域史⑦

姫路城開城(3)

「藩論の分裂と戊辰の獄」

12月6日(土) 10:00～

15万両という軍資金を献納して、姫路藩は本領安堵を許されます。ここで新藩主となった酒井忠邦は、新政府の役人として出仕する要請を受け、京都に呼び出されました。しかし、そこで驚くべき展開が待っていました。隠居していたはずの元藩主忠積が姫路藩の召し上げを嘆願していたのです。ここから姫路藩に深刻な対立が生じます。この対立を封建原理主義と為政者の責任倫理の対立として捉えなおし、姫路藩の混乱を解説します。しかし、対立は深く、今度は勤王派が佐幕派を処罰する「戊申の獄」が、明治元年から3回に亘って行われます。

2月の教養講座

バイオリンカルテット コンサート

令和8年2月7日(土)

午前10時30分 ～ 11時30分

バイオリン、ビオラ、ピアノそして素敵な歌声も！
東公民館では初めての演奏会です。
ご家族そろってお越しください。
演奏曲名、参加申込などについては
「公民館だより1月号」でお知らせします。

レポート

10月の教養講座②

「健康を支える 水分補給」

10月25日(土)

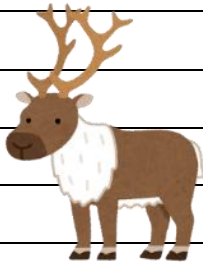
講師 いぶきゆーあい薬局
の薬剤師さん

水分補給の大切さを、
分かりやすくお話して
いただきました。

- ・しっかり水分補給をすると、夜中にトイレに行きたくなるとき、昼間に十分水分補給し、夜、寝る前2～3時間は、水分補給を控える。
- ・冬場の水分補給 冬は汗をかきにくいので、かくれ脱水に注意！
喉が渇く前に水を飲むことが大切。
- ・水分補給の習慣化
 - ①起床時に200～250ml
 - ②食事ごとにコップ一杯
 - ③ティータイムに あったかいものを。疲労回復、リラックス効果。
 - ④入浴の前後に コップ半分。
- ・水分補給に適した飲みもの
 - 【日常】 水 白湯 玄米茶 麦茶
 - 【汗を多くかく日】 スポーツドリンク ※糖質に注意
 - 【脱水症状（嘔吐 下痢 過度な発汗）】 経口補水液

12月の講座予定

(予定は変更になる場合があります)

日	曜	講 座 等	空いている会議室 自主学習室として 開放中！ -小学生から大人まで- ・午前9時から午後4時まで ・受付名簿に名前などを記入 していただきます ・静かに自主学習する場です 12月の実施日 7日(日) 14日(日) 20日(土)
1	月	【休館日】	
2	火	ピアノと遊ぶ(9:00)	
3	水	朗読(10:00) 男の料理(10:00) 民謡(18:30)	
4	木	「おやこリズムたいそう」(10:30) 書道(井上 9:30) 新舞踊(13:30)	
5	金	書道(大田 10:00) 着付け(14:00)	
6	土	教養講座「姫路地域史 姫路城開城3」(10:00)	
7	日	〈会議室開放 9:00～16:00〉	
8	月	【休館日】	
9	火	3B体操(14:00)	
10	水	木彫(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)	
11	木		
12	金	書道(大田 10:00) コーラス(13:30)	
13	土	「親子将棋教室」(9:30) オカリナ(9:30) 俳句(13:00)	
14	日	〈会議室開放 9:00～16:00〉	
15	月	【休館日】	
16	火	ピアノと遊ぶ(9:00) 3B体操(14:00)	
17	水	朗読(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)	
18	木	書道(井上 9:30) 新舞踊(13:30)	
19	金	着付け(14:00)	
20	土	「わらべ茶道教室」(10:00) 〈会議室開放 9:00～16:00〉	
21	日	「子どもクッキング教室」(9:30) クッキングクラブ(14:00)	
22	月	【休館日】	
23	火	3B体操(14:00)	
24	水	木彫(10:00) 大正琴(14:00)	
25	木		
26	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)	
27	土	オカリナ(9:30) 「百人一首教室」(10:00)	
28	日	【休館日】	
29	月	【休館日】	
30	火	【休館日】	
31	水	【休館日】	

新年は、1月4日(日)から開館します。