

令和8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

## 4月の教養講座①

(東公民館 会議室)

### スマートフォン体験講座

(要申込 先着20名 無料)

4月3日(金) 午後2時～4時

講師 ソフトバンク



令和3年度から始まったスマホ講座。今回は、「YouTube」、「Google レンズ」について学びました。今回は、

- ・スマホを安全に使おう (セキュリティ)
- ・スマホで健康管理をしよう (脳トレや体操)
- ・もっと便利な使い方 (音声アシスタント)

について教えていただきます。

また 今年 は 後半の 30 分間、「個別相談タイム」を設定していただきました。普段、スマホを使っていて分からなかったこと、知りたかったことなど、これまで感じていた疑問点を解決する絶好の機会です。

講座をスムーズに進めるために、自分のスマホを持っている方も、講師が用意したスマートフォンで学びます。もちろん、これからスマホを入手し、使ってみようという方も受講可能です。

### ○参加申込の方法

公民館窓口で「申込表」に名前をご記入いただくか、電話で申し込んでください。

定員20名

受付開始 2月10日(火)

## 地域講座 (受講料は無料)

### おやこリズムたいそう教室

第1木曜日 10:30～ (親子で参加)

場所 ひがし交流センター

講師 福永 摩耶 先生

とび箱、平均台などを使って運動したり、親子でスキンシップをはかったり、絵本を読んだり…。

### しょうぎ教室

第2土曜日 9:30～

講師 北村 勲次 先生

「親子しょうぎ教室」から「しょうぎ教室」に名前を替えました。大人だけ、子どもだけの参加 OK です。

### わらべ茶道教室 (お菓子代 300 円)

第3土曜日 10:00～

講師 大西 美子 先生

子どもだけでなく、大人の参加も大歓迎です。

### 気功体操教室 (おとな対象)

第4金曜日 10:30～

講師 増田 剛 先生

毎回、10～15 名の方が楽しく体を動かしておられます。まずは、見学に来てください。

### 子どもクッキング教室 (要材料費)

第3日曜日 9:30～ (2月は第2日曜)

講師 宮中真智子先生

(4月開始教室は、2月末で締め切りました)

### クッキングクラブ (要材料費)

第3日曜日 14:00～ (2月は第2日曜)

講師 宮中真智子先生

中学生、高校生、大学生が参加できます

### 百人一首教室

第4土曜日 10:00～

子どもから大人まで、10人ほどが集まって楽しく遊んでいます。見学だけでも大歓迎!

## 3月の講座

(予定が変更になる場合があります)

日	曜	講 座 等
1	日	
2	月	【 休 館 日 】
3	火	ピアノと遊ぶ (9:00)
4	水	朗読(10:00) 男の料理(10:00) 民謡(18:30)
5	木	「おやこリズムたいそう」(10:30) 書道 (井上 9:30)
6	金	書道 (大田 10:00) 着付け(14:00)
7	土	〈会議室開放 9:00～17:00〉
8	日	第3回リーダー研修会 (10:00)
9	月	【 休 館 日 】
10	火	3B 体操(14:00)
11	水	木彫(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)
12	木	
13	金	書道 (大田 10:00) コーラス(13:30)
14	土	「しょうぎ教室」(9:30) オカリナ(9:30) 俳句(13:00)
15	日	〈会議室開放 9:00～17:00〉 「子どもクッキング教室」(9:30) クッキングクラブ(14:00)
16	月	【 休 館 日 】
17	火	ピアノと遊ぶ(9:00) 3B 体操 (14:00)
18	水	朗読(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)
19	木	書道 (井上 9:30)
20	金	着付け(14:00)
21	土	〈会議室開放 9:00～17:00〉 「わらべ茶道教室」(10:00)
22	日	
23	月	【 休 館 日 】
24	火	3B 体操(14:00)
25	水	木彫(10:00) 大正琴(14:00)
26	木	
27	金	「気功体操教室」(10:30) 書道 (大田 10:00) 大人の料理(10:00) コーラス(13:30)
28	土	オカリナ(9:30) 「百人一首教室」(10:00)
29	日	〈会議室開放 9:00～17:00〉
30	月	【 休 館 日 】
31	火	

