

# 東公民館だより



令和8年

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

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

9月の教養講座① 姫路地域史⑳ 軍都姫路の形成(1) (第1会議室)

## 「 姫路歩兵第十連隊の足跡 」

9月5日(土) 午前10時～

講師 藤原 龍雄 先生

9月の教養講座② 東地区人権学習会 人権映画「君の景色を知ったとき」

9月16日(水) 午後2時15分～3時

会場は、東小学校 体育館

10月の教養講座 東公民館 ソプラノコンサート

♪♪♪ 「天高く、林、肥ゆる秋！」 ♪♪♪

10月4日(日) 午後1時30分～ (1時間程度)

出演 林 裕美子さん(ソプラノ) 山中 歩夢さん(ピアノ)

姫路にお住まいのソプラノ歌手 林裕美子 先生が、美味しい歌、  
懐かしい歌、うれしい歌の数々を、皆様にお届けいたします。

## 予定曲 ##

♪ 小さい秋見つけた

♪ 里の秋

♪ 夕方のお母さん

♪ この道

♪ ローライ

♪ 長崎の鐘

♪ リンゴの歌

など

○参加申込の方法 準備の都合上、およその参加人数を把握したいので、  
できるだけ事前に申込をお願いします。当日、申込なしの参加も OK です。

## 10月の教養講座（第1会議室）

### 「腸内環境を整えよう」

10月3日（土） 午後2時～3時

講師：いぶきゆーあい薬局

松本 笑佳（管理栄養士）

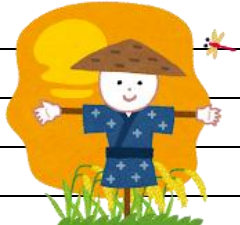
黒岩 夏希（管理栄養士）

進行：田淵 肖佳（薬剤師）

いぶきゆーあい薬局です。今回は薬局の管理栄養士による「腸内環境」に関するお話です。腸内環境の仕組みから、腸内環境を整える食べ物・食材の組み合わせ・献立まで、セルフチェックやクイズを交えながら楽しく学べる講座になっています。「腸活」が注目される時代、腸から健康な体をつくりましょう！たくさんの方のご参加お待ちしております。（参加申し込みは、公民館窓口または電話で）

## 9月の講座予定

（予定が変更になる場合があります。貸館利用は表示してありません。）

|    |   |                                                                      |                                                                                       |
|----|---|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火 | ピアノと遊ぶ（9:00）                                                         |                                                                                       |
| 2  | 水 | 朗読(10:00) 男の料理(10:00)                                                | 民謡(18:30)                                                                             |
| 3  | 木 | 「おやこリズムたいそう」(10:30) 書道（井上 9:30）                                      |                                                                                       |
| 4  | 金 | 書道（大田 10:00） 着付け(14:00)                                              |                                                                                       |
| 5  | 土 | 教養講座「姫路地域史 軍都姫路の形成（1）」(10:00)                                        |    |
| 6  | 日 | 「クッキングクラブ」(14:00)                                                    |                                                                                       |
| 7  | 月 | 【 休 館 日 】                                                            |                                                                                       |
| 8  | 火 | 3B 体操(14:00)                                                         |                                                                                       |
| 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 | 「将棋教室」(9:30) オカリナ(9:30) 俳句(13:00) 「わらべ茶道教室」(10:00) 「クッキングクラブ」(14:00) |                                                                                       |
| 13 | 日 |                                                                      |                                                                                       |
| 14 | 月 | 【 休 館 日 】                                                            |                                                                                       |
| 15 | 火 | ピアノと遊ぶ(9:00) 3B 体操（14:00）                                            |                                                                                       |
| 16 | 水 | 朗読(10:00) 大正琴(14:00)                                                 | 民謡(18:30)                                                                             |
| 17 | 木 | 書道（井上 9:30）                                                          |                                                                                       |
| 18 | 金 | 「気功体操教室②」（10:30） コーラス（13:30） 着付け(14:00)                              |  |
| 19 | 土 | 〈会議室開放 9:00～17:00〉                                                   |                                                                                       |
| 20 | 日 | 「子どもクッキング教室」(9:30)                                                   |                                                                                       |
| 21 | 月 | 【 休 館 日 】                                                            |                                                                                       |
| 22 | 火 | 3B 体操(14:00)                                                         |                                                                                       |
| 23 | 水 | 木彫(10:00) 大正琴(14:00)                                                 |                                                                                       |
| 24 | 木 |                                                                      |                                                                                       |
| 25 | 金 | 「気功体操教室」(10:30) 書道（大田 10:00） 大人の料理(10:00)                            |                                                                                       |
| 26 | 土 | オカリナ(9:30) 「百人一首教室」(10:00)                                           |                                                                                       |
| 27 | 日 |                                                                      |                                                                                       |
| 28 | 月 | 【 休 館 日 】                                                            |                                                                                       |
| 29 | 火 | ピアノと遊ぶ(9:00)                                                         |                                                                                       |
| 30 | 水 |                                                                      |                                                                                       |