

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

10月の教養講座① (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: 田渕 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。

準備の都合上、できるだけ事前に申込を。
当日、申込なしの参加もOK。

10月の教養講座② 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、嬉しい歌の数々を、皆様にお届けいたします。

--- 予定曲 ---

小さい秋見つけた
夕方のお母さん
ローレライ
リンゴの歌 など

里の秋
この道
長崎の鐘

11月の教養講座 姫路文学館 特別展

「やなせたかし展 人生はよろこばせごっこ」

11月12日(木) 午前10時 姫路文学館 (現地集合)

文学館北館3階講堂へお集まりください



要申込

公民館窓口、
または電話で。
参加費無料。

アンパンマンの生みの親・やなせたかし(1919-2013)の初の大規模巡回展です。

漫画家、詩人、絵本作家、イラストレーター、デザイナー、編集者など多彩な活動を繰り広げたやなせは、極上のエンターテイナーでもあります。彼は「人を喜ばせること」を、人生最大の喜びとしていました。

苛酷な戦争体験、家族との別れ、様々な人との出会いに揉まれ、「なんのために生まれて、なにをして生きるのか」を自分に問い続けたやなせが辿り着いたのは、かっこ悪くても、本当に困っている人に一片のパンを、「あんぱん」を与えられるヒーロー像です。

本展は、2026年にやなせたかし記念館アンパンマンミュージアムが30周年を迎えたことを記念し、原画 約200点を中心に、「やなせたかし大解剖」「漫画」「詩」「絵本／やなせメルヘン」「アンパンマン」のテーマで作品を紐解きます。私たちに勇気を与え続ける作品を是非ご覧ください。(姫路文学館ホームページより)

11月の教養講座 姫路地域史②

軍都姫路の形成(2)

「西南戦争と百姓徴兵」

11月7日(土) 午前10時～

講師 藤原 龍雄 先生

明治になってわが国は、中央集権国家の建設を目指します。第十連隊の最初の動員は、不平士族の反乱の鎮圧で西南戦争の激戦地「田原坂(たばるざか)」に投入され、壊滅的な犠牲を払います。

10月の講座予定

日	曜	講 座 等	
1	木	「おやこリズムたいそう」(10:30) 書道(井上 9:30)	
2	金	書道(大田 10:00) 着付け(14:00)	
3	土	教養講座「腸内環境を整えよう」(14:00～15:00)	
4	日	教養講座「林裕美子コンサート」(13:30～14:30)	
5	月	【休館日】	
6	火	ピアノと遊ぶ(9:00)	
7	水	朗読(10:00) 男の料理(10:00) 民謡(18:30)	
8	木		
9	金	書道(大田 10:00) コーラス(13:30)	
10	土	「将棋教室」(9:30) オカリナ(9:30) 俳句(13:00)	
11	日		
12	月	【休館日】	
13	火	3B 体操(14:00)	
14	水	大正琴(14:00) 民謡(18:30)	
15	木	書道(井上 9:30)	
16	金	着付け(14:00)	
17	土	「わらべ茶道教室」(10:00)	
18	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)	
19	月	【休館日】	
20	火	ピアノと遊ぶ(9:00) 3B 体操(14:00)	
21	水	朗読(10:00) 大正琴(14:00) 民謡(18:30)	
22	木		
23	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)	
24	土	「百人一首教室」(10:00) 〈会議室開放 9:00～17:00〉	
25	日	〈会議室開放 9:00～17:00〉	
26	月	【休館日】	
27	火	3B 体操(13:30)	
28	水	大正琴(14:00)	
29	木		
30	金		
31	土	オカリナ(9:30) 〈会議室開放 9:00～17:00〉	