

みねあい公民館だより

7月号



姫路市立峰相公民館＜月曜日休館＞

姫路市六角278-3

TEL/FAX 267-0052

E-mail:mineaikm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

令和7年6月20日発行

第312号

集い、学び、拓く

7月の教養講座・地域講座

講座名	講師	テーマ	日時
楽々サークル	元谷内公民館長 服部敏次先生	懐メロを楽しみながら 脳トレしよう	7月4日(金) 13:30～15:00
楽々サークル	児童移動センター 厚生員	なかよしランド	7月11日(金) 10:00～12:00
高齢者教室	連合老人クラブ 田摩会長ほか	グランドゴルフ大会 (要申込み)	7月12日(土) 8:30～12:00
楽々サークル	お菓子教室主宰 森田庸子先生	子供菓子教室 (要申込み)	7月12日(土) 13:30～15:00
楽々サークル	工芸作家 藤田佳恵先生	夏のアロマライフ講座と ミニワークショップ (要申込み)	7月18日(金) 13:30～15:00
楽々サークル	ヨガインストラクター 武木田恭子先生	ヨガを楽しもう	7月26日(土) 10:00～12:00

上記講座についてお知らせ（お申し込みは峰相公民館 電話・FAX(079-267-0052)まで。）

7月4日(金) 懐メロを楽しもう！ 講師のギター伴奏でみんなで懐かしい歌を歌いましょう。

7月11日(金) なかよしランド 就学前のお子様を対象です。そして大型絵本の読み聞かせなど。

7月12日(土) グランドゴルフ大会 個人でもお友達同士でも、お申し込みください。

7月12日(土) 子供菓子教室 シフォンのカップケーキを作る予定です。先着12名、
持ってくる物:材料費500円、エプロン、三角巾、筆記具、持ち帰り容器など

7月18日(金) アロマ講座「夏」です。ミニワークショップはバスソルトとミニ虫除けスプレー作り。
定員10名、持ってくる物:筆記用具、材料費600円。

7月26日(土) ヨガ講座2回目です。どなたでも参加できますので、初めての方もどうぞ！！

5月31日(土) 教養講座 兵庫県議会議員 飯島義雄先生の防災講演

「地域の絆で防災を」をテーマに講演をしていただきました。昨年も話題に上った山崎断層地震ですが、M7.7の地震が今後30年以内に発生する確率は最大1%という微妙な状況です。歴史的にも「いつか？」は不明ですが必ず起こっている災害です。忘れないで普段から意識しましょう。



5月13日(火) 誰でもできるスポーツ
「ポッチャ」を体験しました。講師は姫路市人権擁護委員-林田公民館長でもある福田隆行先生です。ゲームの前に人権や人権擁護とは？でスライドで学習しました。ポッチャはイタリア発祥と言われています。球は合成皮革や天然皮革でよく似た競技[ベタンク]はフランス発祥で球は鉄球です。色々違いはあるけれど実際にゲームしてみると面白かったです。



5月17日(土) 森田先生の子供菓子教室
ココナッツミルクとフルーツのゼリーを作りました。これから暑くなる季節にピッタリの

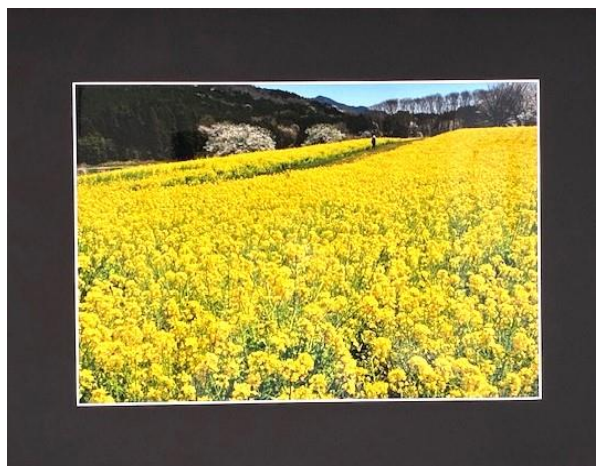


おやつです。子供達も楽しく実習していました。家でも復習して、家族に作ってあげてくださいね。

5月30日(金) 男の台所 細岡恵子先生(料理研究家)
今回は韓国海苔巻(本場のキンパ)に挑戦しました。具材はカニかま・ウインナー・沢庵・人参炒め・小松菜のナムルの5種類。海苔を広げてご飯を平たくのせて具材を順番に並べて、よいしょっと…完成！



《写真コーナー》



【笑 顔】 撮影地 朝来町
三 木 正 彦 氏
公民館ロビーに掲示

5月31日(土) ヨガを楽しもう
武木田恭子先生(ヨガインストラクター)の初めての講座です。初心者の方にも丁寧に指導して頂きました。呼吸法・骨盤調整・三角のポーズ・体幹を鍛えつつ無駄な力を抜くことなど実践しました。皆さんもチャレンジ！！



6月7日(土) グランドゴルフ大会(第1回)



峰相小学校の福山孝次郎校長先生のご挨拶の後、試合開始！約60名の参加者で和気あいあいと、各町ごとに練習している時とは違う緊張感でプレーを楽しみました。成績優秀な上位10名の方に賞品をプレゼント！7月も頑張ってください。

8月講座のご案内(予定)

講 座 名	講 師	テ ー マ	日 時
楽々サークル	移動児童センター	わんぱくランド	8月2日(土) 午後
楽々サークル	藤田佳恵先生	子供工作教室(万華鏡を作ろう)	8月8日(金) 午後
楽々サークル	峰相囲碁同好会	囲碁大会(要申込み)8月3日締切	8月31日(日) 午後