

# 苜野公民館だより

No.120



3月  
March



姫路市立苜野公民館  
TEL/FAX : 079-336-2733

## 公民館の学習発表会について

開催日は3/17(火)~22(日)

展示発表は17日~22日 小学6年生の作品は19日までの展示です

舞台発表は22日で10:00~12:00です

舞台発表：らくらくピアノ・夢ヨガ・銭太鼓・ABコーラス・

さわやか歌声教室・レッツビギン

22日(日)はふれあい喫茶も同時開催！(AM9:00~12:00)

皆様の力作・力演を楽しんで下さい！ ご来館お待ちしております

## 【地域・教養】講座のご案内

\*都合で変更する場合があります。

	講座名	月日	時間	講師またはリーダー
地	いきいき百歳体操	毎週金曜日	13:30~14:30	國光 紀代美
	わんぱくランド	3/7(土)	9:00~11:00	移動児童センター
地	書道教室	3/8(日)	10:00~11:00	竹内 有希
地	さわやか歌声教室	3/11(水)	10:00~11:15	堀田 君代
地	中華料理教室	3/17(火)	13:00~15:00	村原 教雄
地	華道教室	3/17(火)	13:30~15:00	梶浦美月
地	ふれあい喫茶	3/22(日)	9:00~12:00	國光 信子
教	フレイルチェック	3/27(金)	14:00~15:00	地域包括支援センター

## あその What's new

令和6年度の3月号につくしについて書きましたが、山菜採りは、春の訪れとともに楽しめる自然のアクティビティですね！

色々な種類の山菜があり、早いものは3月の初旬あたりから採ることができ苜野周辺で一番最初に採取できるのは落の臺で、その後つくし、ワラビ、タラの芽など色々な山菜を楽しむことができ、それぞれ異なる旬の時期や特徴があります。お気に入りの場所で美味しい山菜を採って春の景色を眺めながらコーヒーなどを味わってみてはいかがでしょうか。

自分で採った山菜を料理して食べるのは格別の美味しさですよ。



## 3月～4月の主な講座&お知らせ

### 3月のわんぱくランド

日時：3月7日(土)

9:00～11:00

講師：姫路市移動児童センター

場所：筋野公民館 大会議室

小学生が対象です

### 令和8年度のなかよしランドの予定

6月3日(水) 10:00～12:00

8月5日(水) 10:00～12:00

10月7日(水) 10:00～12:00

12月2日(水) 10:00～12:00

2月3日(水) 10:00～12:00

### 令和8年度わんぱくランドの予定

3月13日(土) 14:00～16:00

### フレイルチェック

日時：3月27日(金)

14:00～15:00

講師：地域包括支援センター

場所：筋野公民館 大会議室

フレイルは早い段階であれば、健康な状態に戻すことも可能です。

まずはご自身や周囲の方に、フレイルの兆候がないのかをチェックして、対策をとっていくのがたいせつです。



### ミツマタウオーク開催のお知らせ

今年もミツマタウオークを開催します。綺麗な花と良い香りの中でウオーキングを楽しみませんか。

開催日時 4月4日(土)

9時受付開始 9時20分開会

9時30分出発

集合場所 神元神社

駐車場 県道周辺空き地

筋野運動広場駐車場

### 『3月の文化講座 案内』 \*予告なく変更・中止の場合もあります。

夢ヨガ	14・28	土	15:00～16:10	囲碁クラブ	12・26	木	13:00～16:00
詩吟	4・18・25	水	13:30～15:30	銭太鼓	4	水	13:30～14:30
英会話	なし	火	13:30～15:00	らくらくピアノ	10・21	火,土	13:00～14:30
ABコーラス	15・17	日,火	13:30～15:00	パステルアート		土	10:00～12:00
リメイク	3・17・31	火	9:30～11:30	Let's begin	5・19・26	木	10:00～11:00
クレイフラワー	3・17・31	火	13:30～15:00	己書	なし	日	13:30～14:30
健康体操	5・19・26	木	13:30～15:00	ストレッチポール	6・13・27	金	10:00～11:30

### ☆ 筋野小学校の先生の自己紹介、第7回目は永濱克弘先生です。

筋野小学校3年目の永濱克弘です。

筋野に赴任して、あっという間に3年が過ぎようとしています。パワフルな3年生から毎日エネルギーを少しずつもらいながら過ごしています。高校生の息子2人がいますが、息子たちの影響で「ポケモン」が大好きになり、ゲームセンターのゲームからカードゲームまで、どっぷりとはまってしまいました。

(今は少し落ち着いていますが...)特にカードゲームでは、息子たちが大会に出るというので、愛知県や千葉県まで遠征することもありました。今思うと自分でも「よくそんなところまでいったものだなあ」と思います。でも、息子たちと同じ時間を共有できたことは大きな宝物ですね。

息子たちも大きくなり、今後は息子たち抜きの趣味を見つけていくことが目標です。何か良いものがあれば教えていただけたらと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。



申込みやお問合せは公民館までお願いします。

筋野公民館

☎336-2733