

城陽 公民館だより

3月号

- 姫路市立城陽公民館
- 開館日 火～日曜日 9時～17時
- 休館日 月曜日・年末年始
- 〒670-0947 姫路市北条 1053-1
- TEL/FAX 079-288-0943

English レッスン

3月14日(土)

10:00～10:50(新小学1～3年生)

11:00～11:50(新小学4～6年生)

Ayako 先生(英会話講師)

英語で遊ぶ時間です!

英語で楽しみたい人、集まれ～♪

★今月は体験会★

～新1年生、初めての参加も大歓迎!～

※体験会は保護者の見学可です

【定員】各クラス15名

【申込み】～3/11(水)

【持ち物】飲み物 【参加費】無料

※動きやすい服装でお越し下さい。

子どもパン作り教室

3月25日(水) 10:00～13:00

中村 とも子 先生(パン・製菓講師)

【定員】 10名(小学校 3年生以上)

【メニュー】 きなこパン

【材料費】 100円

【申込み】 3/1(日)～18日(水)

【持ち物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル
マスク、食器拭き用ふきん、
飲物

※作ったパンは試食して帰ります

キャンセルは2日前までにご連絡下さい。

それ以降のキャンセルは材料費負担になります。

篠笛・口笛・ネイティブ アメリカンフルート

奈帆子(Naoko)コンサート

～音であなたを癒したい～

3月14日(土) 13:30～14:30

＜奈帆子(Naoko) 先生＞

音楽が大好きで気づいたら色々な笛の演奏を楽しむ人になりました。心を込めて演奏しますので喜んでいただけたら嬉しいです。

*篠笛: 篠竹で作られた「日本の伝統楽器」

*口笛: 自分の体が楽器! この世に唯一無二

*ネイティブ・アメリカンフルート

: 音色には癒しの効果があります。

♪演奏曲: さくらさくら・ふるさと

アメーzingグレースなど

事前予約不要・自由参加です。

呼吸法レッスン講座

～呼吸でカラダとココロを整える。

人生が呼吸で変わります～

3月21日(土) 13:30～14:30

田藤 みき先生(呼吸法コーチ)

呼吸法は、誰でも・どこでも・自分一人で続けることができる、究極の健康法。

呼吸への意識を変える事で身体も心も整い心地よい日々が送れるようになります。

【定員】 20名(大人: 中学生以上)

【申込み】 ～3/14(土)

【持ち物】 ヨガマット(大判のバスタオル)
飲み物

【参加費】 無料

※すこやかセンターで大好評の講座です。

健康講座

「知っておこう、エンディングノート」

3月10日(火) 10:30～12:00

山陽地域包括支援センター 社会福祉士

エンディングノートは、人生最期を安心して

迎えるための、ご自身の思いや大切な情報を

書き留めるノートです。エンディングノートを知

っていただき、書いてみませんか?

※市で作成している、エンディングノートを

無料配布させていただきます。

【申込み】 ～3/3(火) 【定員】 20名

【参加費】 無料 【持ち物】 筆記用具、飲み物

こども工作教室

「万華鏡を作ろう!」

3月15日(日) 10:00～12:00

西川 幸恵先生(折り紙講師)

自分だけのオリジナル万華鏡を作りましょう♪

【定員】 10名

【申込み】 ～3/8(日)

【材料費】 無料

【持ち物】 トイレットペーパーの芯1個

※見本を公民館に置いています。

※親子での参加もOK

こどものおへや

3月18日(水) 10:30~11:30

林 美千代 先生 (姫路おはなしの会)
 名作絵本を読んだり、手あそびや歩きあそびを
 します。

事前予約不要・自由参加です

リフレッシュヨガ

3月8日(日) 10:00~11:30

武木田 恭子先生 (ヨガ イストラクター)

【持ち物】ヨガマット (または大きめバスタオル)、

汗拭き用タオル、飲み物
 動きやすい服装でお越しください。
 小さいお子さんをご遠慮願います。

事前予約不要・自由参加です。

※参加者多数の場合先着順にて締め切らせていた
 だきます



姫路市移動児童センター

いつもと時間
 が異なります

なかよしランド

3月10日(火) 14:00~15:30

就学前までの子ども と 保護者を対象に、
 自由遊び、体操や手遊び、わらべうた等
 を行います。シアター「はたらくるま」。

※事前予約不要・自由参加です

はいはいランド

3月24日(火) 14:00~15:00

就学前までの子ども と 保護者を対象に、
 自由遊び、体操や手遊び、わらべうた等
 を行います。シアター「はたらくるま」。

※事前予約不要・自由参加です

図書寄贈
 の
 お願い



公民館では、図書コーナーにおける
 書籍の充実に取り組んでいます。
 ご家庭で不要になったものがあれば、
 公民館に寄贈をお願いいたします。

《講座生大募集》

空手道

新1年生大募集！！

毎週水曜日・第1,3金曜日

*少年部 17:00~18:15

*上級部 18:30~20:30

【講師】武本 幸子 先生

礼儀作法の習得に。護身術や体力づくりに。
 子供も女性も大歓迎！

楽しく体を鍛えましょう！

見学・体験いつでもOKです。さあ始めよう！

※少年部は5歳以上が対象となります。



仲よしフラサークル

第2,4木曜日

17:30~18:30

【講師】竹田 久美子 先生

未就学児～シニアの方まで、どなたでも参加
 できます。年齢は問いません！

親子・友達・1人だけでも大丈夫。

みんなで、仲良く、楽しくフラダンスを踊り
 ましょう♪

※令和8年7月以降 開講予定です。



日	曜	3月の行事と文化講座	●	いきいき百歳体操(火曜日、木曜日 各9:30~)	
1	日		18	水	こどものおへや(10:30-11:30) 大正琴(午前)、空手道(夜)
2	月	休館日	19	木	● 籐工芸(午前)
3	火	● 華道[池坊](午前)、箏曲・三絃(午後)	20	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
4	水	大正琴(午前)、空手道(夜)	21	土	呼吸法レッスン講座(13:30-14:30) ゆったりヨガ(午前)
5	木	● 籐工芸(午前)	22	日	
6	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)	23	月	休館日
7	土	ゆったりヨガ(午前)	24	火	● はいはいランド(14:00-15:00) たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
8	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)	25	水	子どもパン作り教室(10:00-13:00) 茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
9	月	休館日	26	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)
10	火	● 健康講座「知っておこう、エンディングノート」(10:30-12:00) なかよしランド(13:30-14:30) たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	27	金	ウクレレ(午後)
11	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	28	土	あみもの(午前午後)、短歌(午前)
12	木	● 健美操・コーラス花(午前)、親子ハワイアンフラ(夜)	29	日	
13	金	ウクレレ(午後)	30	月	休館日
14	土	Englishレッスン(9:30-11:30) 奈帆子(笛)コンサート (13:30-14:30)	31	火	●
15	日	子供工作教室(万華鏡)(10:00-11:00)			
16	月	休館日			
17	火	● たのしいストレッチ・華道[池坊](午前) 箏曲・三絃(午後)、ハワイアンフラ(夜)			

※予定は現時点のもので、今後の状況により変更になる場合があります。