

城陽 公民館だより

4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

教養・地域講座 他 年間予定表

*受講費は無料です(材料費は実費負担)。事前申し込みが必要な講座もあります。
 *予定は変更になる場合がありますので、最新の公民館だよりでご確認ください。
 *年間予定表のA4版は公民館にあります。

令和8年度 教養・地域講座他年間予定表

城陽公民館

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養講座			制度を知ろう① 「もっと知りたい 介護保険」 5/21(木)	デジタルディバイド対策講座 「高齢者スマホ 教室①」 6/18(木)	制度を知ろう② 「終活支援 事業」 7/14(火)	人権講座 「人権について 考えよう!」 8/20(木)	制度を知ろう③ 「高齢者を対象と した福祉サービス」 9/17(木)	健康講座 未定	防災講座 11/ 健康講座 「マイ乳がんを 見つけよう」 11/	園芸教室 「お正月の寄せ 植えづくり」 12/15(火)	だまされないで! 悪質商法!! 1/21(木)		デジタルディバイド対策講座 「高齢者スマホ 教室②」 3/2(火)
地域講座	親子ふれあい教室	なかよしランド 4/17(金)	なかよしランド 5/15(金)	なかよしランド 6/19(金)	なかよしランド 7/17(金)	なかよしランド 8/21(金)	なかよしランド 9/18(金)	なかよしランド 10/16(金)	なかよしランド 11/20(金)	なかよしランド 12/18(金)	なかよしランド 1/15(金)	なかよしランド 2/19(金)	なかよしランド 3/19(金)
			はいはいランド 5/26(火)		はいはいランド 7/28(火)				はいはいランド 11/24(火)		はいはいランド 1/28(火)		はいはいランド 3/23(火)
			こどものおへや 5/20(水)		こどものおへや 7/15(水)		こどものおへや 9/16(水)		こどものおへや 11/18(水)		こどものおへや 1/20(水)		こどものおへや 3/17(水)
	わんぱく教室				おはなし会 7/24(金)	おりがみであそぼう 8/1(土)							
					ガラスで遊ぼう 7/26(日)	子供電気教室 8/4(火)							
		Englishレッスン 4/11(土)	Englishレッスン 5/9(土)	Englishレッスン 6/13(土)	Englishレッスン 7/11(土)		Englishレッスン 9/12(土)	Englishレッスン 10/17(土)	Englishレッスン 11/14(土)	Englishレッスン 12/12(土)		Englishレッスン 2/13(土)	Englishレッスン 3/13(土)
歴史教室			歴史教室 「豊臣秀長の 生涯」 6/27(土)					歴史教室 「北政所と淀殿」 10/24(土)				歴史教室 「羽柴秀吉・ 秀長と姫路城」 2/20(土)	
いきいき教室	じろりんフォーク ライブ 4/12(日)	布ぞうり作り 5/21(木)		じろりんフォーク ライブ 7/12(日)		歌って謡ト トキメキの歌 8/25(火)		じろりんフォーク ライブ 10/18(日)		クリスマス コンサート 12/19(土)	じろりんフォーク ライブ 1/24(日)		トキメキの歌 コンサート& 歌って謡トレ ニング 3/8(土)
料理教室		料理教室 5/28(火)		味噌作り教室 7/29(水)	子供パン作り 教室 7/22(水)	子供パン作り 教室 8/19(水)	パン作り教室 9/16(水)	料理教室 9/10(木)		そば打ち教室 11/7(土)	パン作り教室 12/16(水)	料理教室 1/28(木)	お菓子作り教室 2/17(水)
ヨガ教室	4/12(日)	5/10(日)	6/14(日)	7/12(日)	8/9(日)	9/13(日)	10/18(日)	11/8(日)	12/13(日)	1/17(日)	2/14(日)	3/14(日)	
事業主	いきいき 百歳体操	毎週火・木曜日											

English レッスン

4月11日(土)

10:00~10:50(小学1~3年生)

11:00~11:50(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~♪

【定員】各クラス15名

【申込み】~4/8(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。

じろりんフォークライブ

4月12日(日) 13:30開演(13:00開場)

じろりんによる歌とギターを生演奏♪

歌で皆さんに元気をお届けします!

入場無料・ご自由にお入りください。

リフレッシュヨガ

4月12日(日) 10:00~11:30

【持ち物】ヨガマット又は大きめバスタオル

動きやすい服装でお越し下さい。

事前予約不要・自由参加です。



なかよしランド 4月17日(金) 10:00~12:00

就学前の子供と保護者対象。
自由遊び、体操や手遊び、わらべ歌等。
シアター「はらぺこあおむし」を予定。
事前予約不要・自由参加です。

料理教室

5月26日(火) 10:00~13:30

高野 幹子先生 (管理栄養士・国際薬膳師)
花井 知子先生 (管理栄養士)

「梅雨の薬膳料理」

※高温多湿の時期は、体の熱を取り、湿を排泄する
食材を使いましょう!

【メニュー】

- ・ 緑豆ご飯
- ・ ゴーヤの豆板醤炒め
- ・ 砂肝のサラダ
- ・ はと麦とごぼうの豆乳スープ
- ・ 水無月かん
- ・ 薬膳茶

【材料費】 800円 【定員】 12名

【申込み】 4/26(日)~5/19(火)

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

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。

<令和8年度 三左衛門堀 川まつり>

5月30日(土) 雨天順延 三左衛門堀橋周辺公園

城陽公民館の講座も舞台出演します!是非ご覧下さい!

歌って脳トレ トキメキの歌

5月19日(火) 13:30~15:00

大勢美智子先生 (音楽療法士)
歌うことは脳にも体にも良い事だと言われて
います。“トキメキの歌”では、季節の歌や
昭和の歌謡曲・青春の歌などをみんなで楽し
く歌いながらの脳トレーニングで脳の活性化
認知症予防に取り組みます。

事前予約不要・自由参加です。

布ぞうり作り

5月21日(木) 9:30~12:30

内田 光子先生 (城陽公民館 元館長)

夏に最適!バスタオルで布ぞうり作り♪
初心者でも1回で1足完成できます。

【定員】 10名

【材料費】 300円 (送料・印費・鼻緒代)

【申込み】 ~5/14(木)

【持ち物】 ・バスタオル1枚 ・定規かメジャー
・ 裁ちばさみ・洗濯ばさみ8個

当日の服装は、ズボン、5本指の靴下がおすすです。

《5月の講座 お知らせ》

- ★Englishレッスン 5月 9日(土) 9:30~
- ★リフレッシュヨガ 5月 10日(日) 10:00~
- ★こどものおへや 5月 20日(水) 10:30~
- ★なかよしランド 5月 15日(金) 10:00~
- ★はいはいランド 5月 26日(火) 14:00~
- ★健康講座「もっと知りたい介護保険」
(予定) 5月 21日(木) 10:30~

※詳しくは、「公民館だより5月号」をご覧ください。

日 曜		4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	水	大正琴(午前)、空手道(夜)		17	金	なかよしランド(10:00-12:00) 華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)
2	木	● 籐工芸(午前)		18	土	ゆったりヨガ(午前)
3	金	華道[知香流](午前)、カラオケ(午後)、空手道(夜)		19	日	
4	土	ゆったりヨガ(午前)		20	月	休館日
5	日			21	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)
6	月	休館日		22	水	書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
7	火	● 華道[池坊](午前)、箏曲三絃(午後)		23	木	● 健美操・コーラス花(午前)
8	水	書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)		24	金	ウクレレ(午後)
9	木	● 健美操・コーラス花(午前)		25	土	あみもの(午前・午後)、短歌(午前)
10	金	ウクレレ(午後)		26	日	
11	土	Englishレッスン♪(10:00-11:00)		27	月	休館日
12	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30) じろりんフォークライブ(13:30-15:30)		28	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)
13	月	休館日		29	水	茶道(午前)
14	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)		30	木	●
15	水	大正琴(午前)、空手道(夜)				
16	木	● 籐工芸(午前)				

※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。