

城陽 公民館だより

5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 5月9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】～5/6(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。

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(しぼ・叩・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。

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】～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。

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。

制度を知ろう①

「もっと知りたい介護保険」

5月21日(木) 10:30～11:30

姫路市介護保険課
介護保険の仕組み、保険料、サービスの種類
や利用方法等について、詳しく解説。

事前予約不要・自由参加です。

リフレッシュヨガ

5月10日(日) 10:00～11:30

武木田 恭子先生(ヨガインストラクター)

- 【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下さい。
事前予約不要・自由参加です

令和8年度 三左衛門堀 川まつり

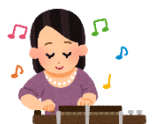
5月30日(土)雨天順延 三左衛門堀橋周辺公園

城陽公民館の講座も舞台出演します！

是非ご覧下さい！

【出演講座】

- ・大正琴 ・日本民謡
- ・ハワイアンフラ ・ウクレレ ・コーラス花



姫路市移動児童センター

なかよしランド

5月15日(金) 10:00~12:00

就学前の子どもと保護者対象。
自由遊び、体操や季節のわらべ歌遊び等。
シアター「ぞうくんのさんぽ」。
事前予約不要・自由参加です。

はいはいランド

5月26日(火) 14:00~15:00

首すわりから歩きはじめの乳児と保護者を対象に、親子ふれあい遊び、手遊び、わらべうた、シアターを予定しています。
事前予約不要・自由参加です

《 講座生募集 》 見学・体験受付中！
お気軽にお問合せ下さい

華道 (池坊)

第 1, 3 火曜日

10:00~12:00

【講師】 石坂 和子先生

いけばなで感性を高め、くらしに上質なひとときを

いけばなの基本を学び、伝統文化の知識や美的感覚を身につけませんか？
普段の暮らしにも活かせる花のスキルだから、毎日をもっと華やかに輝くこと間違いなし。

城陽幼稚園

ようちえんで遊ぼう DAY

5/26(火) 10:00~11:30 (園庭開放)

園庭で遊ぼう！園庭で思いっきり遊びます。
予定は変更になることがあります。
事前にホームページでご確認下さい。



こどものおへや

5月20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

アンティークフリキポットを使った
多肉植物の寄せ植え教室

6月4日(木) 13:00~15:00

Love Succulents Poem K 大隅 佳代先生
エケベリアのオリジナル交配や種から育てる実生家。育成とスタイリング技術の専門知識を活かし、美しく育てるコツや素敵に寄せ植えを作る技術を分かりやすくお伝えします。
初めての方も大歓迎です！



【材料費】 3600円

【定員】 16名

【申込み】 5/5(火)~24(日)

【持ち物】 先の細いピンセット

霧吹き、梱包材

持ち帰り用の袋 ※写真はイメージです

※キャンセルは5/23(土)まで。 ※ポット直径 約8.5cm

24(日)以降のキャンセルについては材料費(¥3600)

のお支払いと材料の引取りをお願いいたします。

※苗は状況により内容を変更する場合があります。

※トライやるウィークの中学生も一緒に参加(予定)

《6月の講座 お知らせ》

- ★Englishレッスン 6月13日(土) 10:00~
 - ★リフレッシュヨガ 6月14日(日) 10:00~
 - ★なかよしランド 6月19日(金) 10:00~
 - ★歴史教室 6月27日(土) 10:00~
 - ★高齢者スマホ教室 6月18日(木) 10:30~
- ※詳しくは、「公民館だより6月号」をご覧ください。

5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	金	知香流(午前)、カラオケ(午後)	19	火	● 歌って脳トレ トキメキの歌(13:30-14:30) 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)
2	土	ゆったりヨガ(午前)	20	水	こどものおへや(10:30-11:30) 大正琴(午前)、空手道(夜)
3	日		21	木	● 布ぞうり作り(9:30-12:30) もっと知りたい介護保険(10:30-11:30) 籐工芸(午前)
4	月(祝)	休館日	22	金	活動推進委員会(18:00-19:00) ウクレレ(午後)
5	火(祝)	● 華道[池坊](午前)	23	土	あみもの(午前・午後)、短歌(午前)
6	水(祝)		24	日	
7	木	● 籐工芸(午前)	25	月	休館日
8	金	ウクレレ(午後)	26	火	● 料理教室(10:00-13:00) 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)
9	土	Englishレッスン(10:00-12:00)	27	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)
10	日	リフレッシュヨガ(10:00-11:30)	28	木	● 健美操、コーラス花(午前)
11	月	休館日	29	金	大正琴(午前)、空手道(夜)
12	火	● たのしいストレッチ(午前)、ハワイアンフラ(夜)	30	土	三左衛門堀・川まつり 舞台出演
13	水	茶道・書道(午前)、パソコン・民謡(午後)、空手道(夜)	31	日	
14	木	● 健美操、コーラス花(午前)			
15	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)			
16	土	リーダー育成の集い(13:30-14:30) ゆったりヨガ(午前)			
17	日				
18	月	休館日			

※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。