

白鳥公民館だより

姫路市立白鳥公民館 《月曜日休館》

姫路市飾西85-1 TEL・FAX 267-3750

白鳥公民館のホームページへ、QRコードリーダーを使って、是非皆さん一度訪れてみてください！

令和7(2025)年6月1日
6月号 No.290



《 6月の地域講座 》

講座名	日時	テーマ	講師
1. 楽しい歴史教室	4 (水) 10:00~11:30	黒田家(官兵衛)のルーツ	元市史編集委員 出口 隆一先生
2. いきいき 高年者教室	10 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ③	音楽療法士 大勢 美智子先生
3. 高年者支援教室	17 (火) 10:00~11:30	「健康づくり栄養」② 不足している栄養素を知る	明治安田生命 チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生
4. お父さんの料理教室	22 (日) 10:00~12:00	初夏の家庭料理	料理研究家 宇治 厚子先生
	・材料費：1,000円 ・定員：12名 ※定員になり次第締め切ります。 ・受付：6月10日より・キャンセルは1週間前まで。以降は返金できません。 ・持ち物：ハンドタオル・食器拭きタオル…各1枚、エプロン、三角巾		
5. 子ども交流教室	24 (火) 10:00~12:00	なかよしランド ～就学前の乳幼児対象～	移動児童センター 指導員
6. 元気子ども教室	29 (日) 10:00~12:00	手作りパン	料理研究家 宇治 厚子先生
(子ども料理教室) メニュー：ウィンナー ロールとコーンマヨ パン 各3個	*焼きたてを試食し、残りは持ち帰ります ※アレルギーの方は予約 時にお申し出ください	・材料費：1,000円 ・小・中学生：定員7名程度 ・6月14日受付開始 ※定員になり次第締め切ります。 ・材料費の支払い後に予約が完了し、キャンセルは1週間前 まで、以降は返金できません。エプロン、上靴、三角巾、ハ ンドタオル、食器拭きタオルを各1枚ご用意ください。	

◆ 講座の内容 ◆

1. NHK 大河ドラマで「軍師官兵衛」が放映され、10年以上の歳月が過ぎました。名門黒田家の先祖については不明な点も多く、黒田家の家系図がどのようにしてできたか諸説を比べながら探る。
3. バランスの良い食物の組み合わせで家族も健康に！①食の基本の「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントについて学びます。②1日に必要な摂取カロリーを学びます。
5. おもちゃでの自由遊びと、体操や手遊び、季節のわらべうた、そしてミニシアター等を予定しています。受付は開始時刻の10分前から行います。予約不要・無料です。是非、一度参加してみてください！
6. 今年度から中学生にも参加いただけるようになりました パン作りに挑戦してみましよう



ふれあい喫茶

毎月 第2日曜日に開催

モーニングセット **150円**

6月は8日 午前9時～11時半

会場は白鳥公民館2階です

《 7月の教養講座・地域講座（予告） 》

講 座 名	日 時	テーマ	講 師
楽しい歴史教室	2（水）10:00～11:30	小寺職隆の姫路支配	元市史編集委員 出口 隆一先生
元気子ども教室	5（土）9:30～11:30	ドミノ倒し	白鳥小学校PTA
一般教養講座	6（日）13:30～15:30	剪画教室 ①	剪画作家 山川 和子先生
いきいき高年者教室	8（火）10:00～11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ④	音楽療法士 大勢 美智子先生
高年者支援教室	10（木）10:00～11:30	健康づくり応援講座① 「健康的なダイエット習慣」	明治安田生命チーフコンシェル ジュ 岡本 仁子先生
一般教養講座	12（土）13:30～15:30	己書教室 ①	己書姫路道場代表 守家 久美子先生
元気子ども教室	22（火）10:00～12:00	わんぱくランド 工作教室	移動児童 センター指導員
一般教養講座	24（木）10:00～12:00	香りの講座 ①	予防医療美容研究家 田中 のり子先生

白鳥公民館で実施している教養講座と地域講座は、誰でも参加できますので、時間が合えば是非参加してみてください。また、文化講座も講座生を募集しています!!

《 講座生募集中!! 》

『パソコン教室』講師：斉藤 知子先生
第1・2・4金曜日 13:00～15:00
第2・4土曜日 9:30～11:30



＜パソコン教室 講座生募集!!＞
初心者、高齢者の方、大歓迎!!

パソコンのわからないことを
教えてもらおう！ノートパソコン持参で!!

第1・2・4金曜日の13:00～15:00か
第2・第4土曜日の9:30～11:30に！

是非、気軽に見学に来て下さい!!

お待ちしております!!



『書道』（玄耀書道会）

第1・3 火曜日 講師：小河 彩霞先生
小学生 17:00～18:30
一般 17:00～20:00

『実用書道・ペン字』講師：八幡 光代栄先生

第1・3 木曜日 13:30～15:30

【小・中学生書道】

学校とは少し違う雰囲気
で、違う学年の人と楽しみ
ながら、みんなで仲良く字
を習ってみませんか？



【実用書道】

楽しく学べる書を心掛けています。素敵な言葉に
出会った時、“書いてみたい!”

“表現してみたい!” そんな時、生
活の中に生かされた親しみやすい作
品が出来たら、嬉しいですね。
手作りのフレームに入れて、部屋に
飾ったり、人にプレゼントしたりし
て、楽しみましょう!

