

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8(2026)年4月1日
No.300 4月号



◀ 4月の教養講座・地域講座 ▶

講座名	日時	テーマ	講師
1. いきいき高年者教室	14 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ①	音楽療法士 大勢 美智子先生
2. 子ども交流教室	28 (火) 10:00~12:00	なかよしランド	移動児童センター 指導員

◆ 講座の内容 ◆

- 今年度も毎月(8月はお休み)第2火曜日に実施します。声を出すことは、健康の維持や老化防止・認知症予防に非常に効果的です。ぜひ参加して若さや健康を維持しましょう。
- 首すわりから入学するまでのお子さんが対象です。おもちゃでの自由遊び、手遊びやわらべうた遊びなどの内容になります。

参加者は自宅で必ず検温し、体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

受付時、参加者の連絡先を記入していただきます。予約不要・無料。

受付は開始時刻の10分前から行います。今年度の開催予定日は毎月(除く7月)第4火曜日 5/26・6/23・8/25・9/29・10/27・11/24・12/22・1/26・2/23・3/23です。

◆ 気象警報等が発表された場合 ◆

姫路市に暴風・大雨・洪水・暴風雪・大雪のいずれかの警報が発表された場合、活動の実施予定は以下のようになります。活動中止の場合は、ホームページに掲載いたします。

- ※ 午前8時現在およびそれ以降活動開始までに警報が発表された場合 ⇒ 午前の活動は中止
- ※ 正午現在およびそれ以降活動開始までに警報が発表された場合 ⇒ 午後の活動は中止
- ※ 警報が発表されていない場合でも、気象状況により中止になる場合があります。

◀ 5月の教養講座・地域講座 (予告) ▶

講座名	日時	テーマ	講師
いきいき高年者教室	12 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ②	音楽療法士 大勢 美智子先生
高年者支援教室	14 (木) 10:00~11:30	「健康づくり栄養」①	明治安田生命チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生
楽しい歴史教室	19 (火) 10:00~11:30	書寫山円教寺の歴史	書寫山円教寺執事 村上 實豪先生
お父さんの料理教室	24 (日) 10:00~12:00	初夏のご馳走料理	料理研究家 宇治 厚子先生
子ども交流教室	26 (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

《文化講座の紹介》各講座生徒募集中!!

『パッチワーク教室』

第2・4 水曜日 13:30 ~ 15:30
 第2・4 金曜日 10:00 ~ 12:00
 講師：森下 和代 先生

ポーチ・お財布などの小物から定番のバッグやタペストリーなどの作成まで、ゆっくりとですが皆で楽しんでいきます。羽子板やステンドキルト・ハワイアンキルトにも挑戦しています。認知予防にも良いですよ!



『ハワイアンフラダンス教室』

第2・4 水曜日 10:00 ~ 11:30
 講師：三木 敦子 先生

<講座生募集!!>

フラダンスを楽しく踊りませんか?
 踊ることで、普段使っていない筋肉を使うので体が元気になります。

ハワイアンソングに合わせてみんなで踊ります。

是非、初めての方も気軽に
 見学に来て下さい!!
 お待ちしてます!!



『茶 道』(表千家)

第1・2・4 木曜日 13:30 ~ 15:30
 講師：名村 宗敏 先生

楽しみながら日常の作法も自然と身につけ、気軽に表千家のお茶を学べます。

服装自由、椅子に座って行うことも可能です。

男性、女性、年齢、不問です。講座生募集中!!
 どなたでもどうぞ!!



『華 道』(未生流中山文甫会)

第2・4 土曜日 13:30 ~ 15:30
 講師：名村 敏甫 先生

今沈みかちなこのご時世に、どんな植物でも綺麗に咲くお花には命があり、私達を癒してくれる存在です。お花に携わる者として、生徒さんにはお花と会話(心で)して下さいと、お稽古しています。是非、参加して頂ければ幸いです。



今月の生け花「春のよそおい」

【花材】 *ゼンマイ *チューリップ
 *アルストロメリア *ルスカス

『料理教室』 講師：宇治 厚子 先生
 毎月1回 第3水・木曜日 9:30 ~ 12:00

<料理教室 講座生募集!!>

ほめられ晩ごはん教室!

身近な食材で、季節の素材をたくさん使って、メインからデザートまで作って行きます。早速今夜の晩ごはんから使えるレシピがたくさん!

是非、参加ください!



ふれあいサロン (ふれあい喫茶)

4月は12日 午前9時~11時半

会場は白鳥公民館2階です



モーニングセット **150円**
 10ポイント集めると1回無料