



# 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5月1日

No. 301

5月号



## 《 5月の教養講座・地域講座 》

講座名	日時	テーマ	講師
いきいき高齢者教室	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
高齢者支援教室	14(木) 10:00~11:30	「睡眠と健康」 よい睡眠をとるポイント!	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 村岡 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
	・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：5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		
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

## 《 6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	3(水) 10:00~11:30	書寫山円教寺の歴史	書寫山円教寺執事 村岡 實豪先生
いきいき 高齢者教室	9(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
高齢者支援教室	11(木) 10:00~11:30	「血管を元気に！」 からだの中から元気に!	明治安田生命 チーフコンシェルジュ 岡本 仁子先生
元気子ども教室	14(日) 10:00~12:00	バンズから手作り! 特製ハンバーガーを作ろう!	料理研究家 宇治 厚子先生
(子ども料理教室) メニュー: 特製ハンバーガー、 ポテト、ジュース	*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2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。
子ども交流教室	23(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



ふれあい喫茶

毎月 第2日曜日に開催 5月は10日 午前9時~11時半  
 モーニングセット **150円** 会場は白鳥公民館2階です

## 《 公民館へ出かけてみませんか? 》

公民館におきましては、様々な講座を積極的に開催する予定にしております!!  
是非この機会に、各種講座に参加して、新たな体験を始めてみませんか?!

### 令和8年度（2026年7月～2027年3月）教養講座・地域講座一覧

月	教 養 講 座	地 域 講 座				
		いきいき 高年者教室	高年者支援教室	歴史教室	子ども 交流教室	元気子ども教室
7	剪画教室① 5(日) 己書教室① 11(土) 香りの講座① 23(木)	トキメキの歌 14(火)	健康づくり応援 ① 9(木)	書寫山円教寺 の歴史 1(水)		ドミノ大会 18(土) わんぱく工作 教室 28(火)
8	お父さんの 料理教室② 23(日)		健康づくり応援 ② 18(火)		なかよしランド 25(火)	
9	香りの講座② 10(木)	トキメキの歌 8(火)			なかよしランド 29(火)	
10		トキメキの歌 13(火)	栄養と健康	姫路城主秀吉・秀長 と姫路城 7(水)	なかよしランド 27(火)	ドミノ大会 18(日)
11	剪画教室② 15(日) お父さんの料理教室③ 22(日) 己書教室② 28(土)	トキメキの歌 10(火)		竹田城を深堀する 4(水)	なかよしランド 24(火)	子ども料理教室 15(日)
12	人 権 13(日)	トキメキの歌 8(火)	介護保険制度 15(火)	北政所と淀殿 2(水)	なかよしランド 22(火)	輪投げ大会
1	お父さんの料理教室④ 24(日)	トキメキの歌 12(火)			なかよしランド 26(火)	
2		トキメキの歌 9(火)	認知症予防① 2(火)	逆族の幕臣・ 小栗忠順 I 3(水)	なかよしランド 23(火)	
3		トキメキの歌 9(火)	認知症予防② 11(木)	逆族の幕臣・ 小栗忠順 II 3(水)	なかよしランド 23(火)	

実施日・内容は予定です。詳細については公民館だより当月号で、概要については前月号でお知らせします。  
実施日が空白の講座は日時調整中です。

### 《 講座生募集!! 》

「繋がる・連なる驚きと不思議な世界」

『連鶴』教室 講師：尾崎 京香先生  
第3水曜日 13:30～15:00

連鶴とは、1枚の和紙に切り込みを入れ、繋がった正方形を2片以上作り、それぞれの片で折り鶴を折ることで、



連ねて折ることによりびっくりするくらい、色々な形になります。

おしゃべりをしながら、指先と頭を使って、脳に刺激を与え素晴らしい作品を作ってみませんか。