

# 白鳥公民館だより

令和8(2026)年6月1日

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！

No.302

6月号



## 《 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	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
2. いきいき 高年者教室	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
3. 高年者支援教室	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
4. 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
5. 子ども交流教室	25 (木) 10:00~10:40	乳幼児リトミック イングリッシュ	ワンダーランド 英会話スクール講師 ディエゴ 先生
6. 元気子ども教室	28 (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8名程度 ・6月9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 ◆

- 知っているようで詳しくは知らないのが近隣にある名所。地元の歴史について今一度見直し、理解を深める契機とするため、当校区の北東に隣接する書寫山に建立されている名刹、円教寺の歴史について5月に引き続きご講義いただきます。
- 心臓から送り出される血液には身体に必要な栄養や酸素が含まれ、「血管」はその血液を全身に届ける大切な器官です。血管が衰え傷つくと命にかかわる病気に繋がります。血管の異常による身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活について学びます。
- 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！
- 今年度から始める、**6ヶ月~5歳の乳幼児を対象としたリトミックイングリッシュ講座です。**  
右脳を刺激するレッスン！音楽・リズムを通し、日本語にない音を歌・手遊び・ダンスで、英語や音感などを身につけましょう！音感などの感受性が最も高いこの時期に、身体全体での遊びの中で、右脳を刺激しながら身につけます。無料ですので、是非一度参加してみてください！
- 中学生も参加いただけます！！ 今回は、手作りハンバーガーに挑戦してみましょう！

《 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	1（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
元気子ども教室	4（土）9:00～11:30	オセロ大会	白鳥校区子ども会
一般教養講座	5（日）13:30～15:30	剪画教室 ①	剪画作家 山川 和子先生
高年者支援教室	9（木）10:00～11:30	楽しく学ぶ 認知症予防講座	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	11（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
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 ④	音楽療法士 大勢 美智子先生
元気子ども教室	18（土）13:00～15:00	ドミノ倒し	白鳥小学校PTA
一般教養講座	23（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
元気子ども教室	28（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

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：齊藤 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・中学生 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!

