城乾公民館だより

４０３号

令和７年３月25日
姫路市立城乾公民館
姫路市南新在家 6-1
☎ 297-6625

４月の講座案内

［教養講座］　「尿漏れ改善のために」
・日時　４月25日(金)　　13：30～15：00
・講師　藤井 知也 先生　(木村病院 理学療法士)
年齢を重ねると軽い尿漏れでお悩みの方が増えてきます。なかなか相談することができずに一人で悩んでおられるかもしれません。このお悩みを改善するための最新骨盤底筋力エクササイズを専門の理学療法士が紹介します。予約は不要です。

［地域講座］　歴史教室
「姫路市の誕生と合併の歴史（1)」
―明治から昭和前期まで―
・日時　４月15日(火)　　10：00～11：30
・講師　藤原 龍雄 先生　(播磨学研究所)
明治４年、廃藩置県により姫路藩は姫路県になり、11月に飾磨県となります。明治９年兵庫県との合併があり、明治 22 年になって「姫路市」が誕生します。このときの姫路市は今の外濠に囲まれた小さなエリアでした。昭和 11 年に「グレート姫路」のかけ声で周辺地域との合併による発展を目指します。戦前と現在との姫路市を比較しながら合併によって発展してきた歴史を振り返ります。

［地域講座］　いきいき教室「世界の珈琲飲み比べ」
・日時　４月18日(金)　　9：30～12：00
・講師　高濱 美栄 先生（珈琲インストラクター）
世界の名産地の豆を各自焙煎し、特徴や歴史を知り、香りや味を楽しみます。先着15名で材料費500円。４月４日より受付を開始しますので公民館まで申し込みください。準備物はコーヒーカップ２個、ケーキ皿、スプーン、豆の受け皿です。

［地域講座］　健康教室　「ストレッチ体操(1)」
・日時　４月９日(水)　　13：30～15：00
・講師　柴田 百代 先生(ｱｲ･B･C ｽﾄﾚｯﾁ代表)
暖かい春がやってきました。ストレッチ体操で体調を整え、春を満喫しましょう。動きやすい服装と運動靴、ヨガマットをご持参下さい。申込は不要です。男性の方も大歓迎です

［地域講座］　子ども教室　「なかよしランド(1)」
・日時　４月16日(水)　　10：00～12：00
・講師　移動児童センター　職員
おもちゃでの自由遊びや体操、季節のわらべ歌遊び、そしてシアター「はらぺこあおむし」を予定しています。申込は要りませんので、お気軽にお越しください。

※　公民館は月曜日がお休みです。

今月の絵手紙

４月の城乾らくらくサロン

26日(土)
9：00～11：30
参加費：150円です。
お友達、お知り合いとお誘いあわせの上、是非ご一緒にご参加ください。お待ちしています。

令和７年５月の講座・行事予定

［教養講座］姫路文学館特別展　「車谷長吉展」見学
・日時　５月30日(金)　　10：00～12：00
・講師　姫路文学館 学芸員
姫路市出身の直木賞作家車谷長吉の特別展を学芸員の解説のあと見学します。要事前申込です。５月16日（金）より受付開始。

［教養講座］　「高齢者の人権を守る」
―特殊詐欺にあわないために―
・日時　５月16日(金)　　11：00～12：00
・講師　姫路警察署　生活安全課　職員
増加する特殊詐欺を防止するための方策を姫路警察署生活安全課の職員に教えていただきます。文化講座リーダーの会に引き続き実施しますが、一般の方でも受講できますので、事前にお電話ください。

［地域講座］　歴史教室
「姫路市の誕生と合併の歴史（2)」
―昭和前期から平成大合併まで―
・日時　５月20日(火)　　10：00～11：30
・講師　藤原 龍雄 先生　(播磨学研究所)
昭和 11 年から平成の大合併に至る戦後の姫路の合併史を取り上げます。大戦により廃墟となった姫路は復興に取り組みます。度重なる合併により発展を遂げる姫路市の歴史的な課題を考えます。

［地域講座］　いきいき教室　「男の料理（1)」
・日時　５月９日(金)　　10：00～12：00
・講師　姫路市保健所　いずみ会の皆様
楽しくおいしい料理を作って味わいます。４月25日より受付開始。要事前申込です。材料費700円。準備物はエプロン、三角巾、布巾２枚です。

［地域講座］　健康教室　「ストレッチ体操（2)」
・日時　５月14日(水)　　13：30～15：00
・講師　柴田 百代 先生(ｱｲ･B･C ｽﾄﾚｯﾁ代表)
心身の健康を保ち、「春」を楽しみましょう。

［地域講座］　子ども教室　「なかよしランド(2)」
・日時　５月21日(水)　　10：00～12：00
・講師　移動児童センター　職員
シアター「ぞうさんの帽子」を予定しています。

4月　城乾公民館講座予定一覧			
日	曜日	午前（10:00～11:30）	午後（13:30～15:00）
1	火	くらしの花　・　**会議室開放(自習室)（9:00～17:00）** →	
2	水	**会議室開放(自習室)（9:00～12:00）**	太極拳(経験者)
3	木	暮らしの書　・　絵手紙A　・　着付け	太極拳(初心者)　・　民謡
4	金	**会議室開放(自習室)（9:00～12:00）**	総合手芸
5	土	パソコン（10:30～）	
6	日	コーラス	**会議室開放(自習室)（13:00～17:00）**
7	月	休館日	
8	火	人形劇　・　絵手紙B	スケッチ
9	水	3B体操	***健康教室***「ストレッチ体操(1)」
10	木	論語	気功体操　・　脳トレパズル
11	金		茶道Ⅱ
12	土	ヨガ　・　茶道Ⅰ	発声体操　・　茶道Ⅰ
13	日	**会議室開放(自習室)（9:00～12:00）**	
14	月	休館日	
15	火	***歴史教室***「姫路市の誕生と合併の歴史(1)」 くらしの花	
16	水	***子ども教室***「なかよしランド(1)」	太極拳(経験者)
17	木	暮らしの書　・　絵手紙A　・　着付け	太極拳(初心者)　・　民謡
18	金	***いきいき教室***「世界の珈琲飲み比べ」	総合手芸
19	土	パソコン（10:30～）　・　**会議室開放(自習室)（9:00～17:00）** →	
20	日	コーラス	**会議室開放(自習室)（13:00～17:00）**
21	月	休館日	
22	火	人形劇　・　絵手紙B	スケッチ
23	水	3B体操	
24	木	論語	気功体操　・　脳トレパズル
25	金	ヨガ	***教養講座***　「尿漏れ改善のために」 茶道Ⅱ
26	土	***城乾らくらくサロン***	茶道Ⅰ **会議室開放(自習室)（13:00～17:00）**
27	日	**会議室開放(自習室)（9:00～12:00）**	発声体操
28	月	休館日	
29	火		
30	水		

☆4月 会議室開放日(自習室)のお知らせ☆

【日時】・(終日) 9：00～17：00　1日(火)　19日(土)
・(午前) 9：00～12：00　2日(水)　4日(金)　13日(日)　27日(日)
・(午後) 13：00～17：00　6日(日)　20日(日)　26日(土)

4月は上記日程で2階の会議室を自習室として小・中・高校生対象に開放します。読書や自習、グループ学習等に利用してください。※食事は館外で。Wi-Fiも使えます。小・中・高校生の皆さんお待ちしています。