



城東公民館だより

<4月 教養・地域講座等の紹介>

<教養講座> 包丁研ぎ方講習会

日時：4月25日(金)

第1回 13時～

第2回 14時～

第3回 15時～ 各回50分程度

講師：下谷 大樹さん(下谷フーズ(株)代表)

定員：各回 6名

参加費：無料

申込方法：公民館窓口又は電話で(先着順)

準備物：古いタオル(砥石の滑り止め)

包丁(タオルに包んで安全に)

砥石(あれば持参して下さい)

<地域講座> 山野草を食べてみよう

春に新芽が出る身近な山野草の中に、美味しく味わうことのできるものがあることを学び、いくつかのものを試食します。

日時：4月24日(木) 13時30分～15時

講師：古角孝之先生(元姫路科学館長)

定員：30名(先着順)

申込：公民館窓口又は電話で



<地域講座> 姫路の歴史

一金と銀について

日時：4月17日(木) 10時～11時30分

講師：石塚太喜三先生(好古学園大学校講師)

定員：30名(先着順)

申込：公民館窓口又は電話で

江戸時代のお金は、三貨(金貨・銀貨・銭貨)と藩内だけで通用する藩札が使われていました。

その銀は石見銀山や生野銀山などで産出されました。掘り出された鉱石からどのように金や銀を取り出していたのか。それをどのような経路で大阪城の金蔵に納めていたのかを説明します。

<地域講座>

リラックス体操 コアチューニング

深い呼吸とともに体操することにより、心の軸が整い、免疫力がアップする運動法です。

日時：第1回4月25日(金) 10時30分～12時

第2回5月23日(金) 10時30分～12時

第3回6月20日(金) 10時30分～12時

※原則として、3回とも参加できる方に限ります。

講師：有方由美子さん(コアチューニング・インストラクター)

定員：20名(先着順)

申込：公民館窓口又は電話で

準備物：上靴、敷物(バスタオルで可)

図書室をスタディールームとして利用しよう

放課後、土日、図書室で学習しませんか。

Wi-Fi 利用可

作品展示発表会 文化講座「絵手紙」

4月1日(火)～5月21日(水)

2階廊下壁面にて

☆☆☆なかよしランド☆☆☆

日時：4月11日(金) 受付：10時～

活動：10時15分～11時15分

指導者：姫路市移動児童センターのみなさん

対象：首すわりから小学校に入学するまで
おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、わらべうた「はたらくるま」のミニシアターの予定です。

《 4 月 講 座 予 定 》

日	曜	午 前	午 後
1	火	編み物	自分で整体
2	水	書道 トールペイント	サンマルコエスガルゴ
3	木		中高年らくらく3B体操 民謡カラオケ
4	金	木目込み人形	英会話 連合自治会幹事会
5	土	スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3	大正琴
6	日		民生児童委員会
7	月	休 館 日	
8	火	うきうきパソコン わすれなぐさ	中高年らくらく3B体操 わすれなぐさ 自分で整体
9	水	はなみずき	ダンスサークル華
10	木	絵手紙	すみれ会
11	金	なかよしランド 生涯クラブ	英会話 連合自治会総会
12	土	大正琴 どんぐり3	俳句 HPACパソコン
13	日	スポーツウエルネス吹矢	阿波踊り
14	月	休 館 日	
15	火	編み物	自分で整体
16	水	書道 トールペイント	ダンスサークル華
17	木	地域講座「姫路の歴史」	民謡カラオケ
18	金	木目込み人形	英会話 コアチューニング®&ヨガ® 連合自治会月例会
19	土	スポーツウエルネス吹矢	パッチワーク
20	日		京口町自治会総会
21	月	休 館 日	
22	火	わすれなぐさ	中高年らくらく3B体操 わすれなぐさ 自分で整体
23	水	はなみずき	ダンスサークル華
24	木	絵手紙	地域講座「山野草を食べてみよう」
25	金	地域講座「リラックス体操」	教養講座「包丁の研ぎ方講習会」 コアチューニング®&ヨガ®
26	土	生涯クラブ	俳句 HPACパソコン
27	日		阿波踊り
28	月	休 館 日	
29	火		
30	水		大正琴