



城東公民館だより

姫路市立城東公民館

姫路市城東町竹之門15

Tel 289-8198

<8月 教養・地域講座等の紹介>

<地域講座> 学び再発見教室

悪党が跳梁跋扈した播磨

日 時：8月21日(木) 13時30分～15時

講 師：神村義文先生(好古学園大学校講師)

定 員：30名(先着順)

申込方法：公民館窓口又は電話で

鎌倉幕府の消滅と、同時進行で荘園制度の瓦解へと時代は進行しました。そのような時、『悪党』と呼ばれる集団が暗躍し、新しい時代を迎えます。中世の地誌『峯相記』は、播磨の地で、悪党たちの活動が顕著であったことを物語っています。

この悪党について学び、さらに播磨の守護として忽然と現れた赤松氏を中心に、中世の播磨地方の歴史を概観します。

<子ども教室>

子どもの俳句教室 一夏の俳句づくりー

俳句づくりの基礎や季語を学びます。

5・7・5の調べにのせて、夏の俳句を楽しくつくります。

日 時：8月23日(土) 10時～11時30分

講 師：黒田千賀子先生

(兵庫県俳句協会理事、ホトトギス同人)

文化講座「俳句」の皆さん

対 象：小中学生(保護者同伴可)

定 員：12名(先着順)

申込方法：公民館窓口又は電話で

作品展示発表会

花火“どーんとん！きれいだな”

7月31日(木)～8月28日(木)

2階廊下壁面

城東幼稚園児の皆さんの力作を展示します。

<地域講座> ゆったり健康教室

自分で身体ほぐし(2)

筋肉の「使い過ぎ」又は「全く使わない」ことにより、筋肉が固まり血管や神経を圧迫し、血流が悪くなり老廃物が溜まります。

そこで、セルフストレッチを覚え、身体をほぐし、日頃の悩みを解決しませんか。

日 時：8月29日(金) 13時30分～15時

講 師：下谷大樹さん

(沖縄船越少林流空手古武道協会姫路支部長)

定 員：15名

参加費：無 料

申 込：公民館窓口又は電話で(先着順)

用意するもの：敷物(バスタオルで可)、
タオル、水分補給の飲料

※7月の第1回受講された
方も新たに申込をお願いします。



<地域講座> ゆったり健康教室

睡眠と健康

睡眠のメカニズム、睡眠薬の歴史、快眠のアドバイスなど分かりやすく解説します。

日 時：8月28日(木) 13時30分～14時30分

講 師：山内由香さん、田渕肖佳さん

(いぶきゆーあい薬局薬剤師)

定 員：20名

参加費：無 料

申 込：公民館窓口又は電話で(先着順)

《8月 講 座 予 定》

日	曜	午 前	午 後
1	金	木目込み人形	コアチューニング&ヨガ 英会話
2	土	スポーツウェルネス吹矢 どんぐり3	大正琴
3	日	古武道	民生児童委員会
4	月	休 館 日	
5	火	編み物	災害時協議会役員会 自分で整体
6	水	書道 さくらひがし保育園	ダンスサークル華 サンマルコエスカルゴ 民生児童委員会
7	木		中高年らくらく3B体操 民謡カラオケ
8	金	わんぱくランド	英会話 連合自治会幹事会
9	土	大正琴	俳句 HPACパソコン
10	日	古武道	阿波踊り
11	月	休 館 日	
12	火	わすれなぐさ	わすれなぐさ 中高年らくらく3B体操
13	水		
14	木		
15	金	木目込み人形	英会話
16	土	スポーツウェルネス吹矢 どんぐり3 ヨガサークル	パッチワーク
17	日		
18	月	休 館 日	
19	火	編み物	自分で整体
20	水	書道	ダンスサークル華
21	木	絵手紙	地域講座「歴史講座」 民謡カラオケ 社会福祉協議会
22	金		コアチューニング&ヨガ
23	土	地域講座「子ども俳句教室」 スポーツウェルネス吹矢 ヨガサークル	俳句 HPACパソコン
24	日	古武道	阿波踊り
25	月		
26	火	うきうきパソコン 生涯クラブ 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
27	水	はなみずき	ダンスサークル華 災害時協議会総会
28	木	絵手紙	地域講座「睡眠と健康」
29	金		地域講座「自分で身体ほぐし」
30	土		
31	日	ミニコンサートリハーサル	