



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

< 教養・地域講座等の紹介 >

納涼寄席 笑って 笑って 猛暑を吹っ飛ばせ

日時：8月9日(日) 10時開場 10時30分開演



竜宮亭無眠 演目「お楽しみ」

第9回落語国際大会 in 千葉 優勝

2011、2019、2023 社会人落語

日本一決定戦ファイナリスト

古典、新作の幅広い持ちネタが持ち味

舞寿亭みっきー 「ちりとてちん」

申込：公民館窓口又は電話で 先着60名 無料

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

城東公民館は熱中症対策の一環として、指定暑熱避難施設に指定されています。熱中症アラート発令時や暑い日における市民の熱中症予防休憩所（クールスポット）として開放します。

- ・9時～17時の開館時間のみの開放です。
- ・業務の都合で利用人数を制限することがあります。

中・高校生の皆さんは、
スタディールームとして活用しよう。



<地域講座> 食育講座 Part1

和食「だしのうま味を知ろう」

10年後 20年後の健康を目指して

日時：8月4日(火) 10:30～12:00

講師：丸本寿美先生（管理栄養士）

申込：公民館窓口又は電話で 先着15名 無料

- 食育とは何か？ 食生活の積み重ねの重要性を知り
食生活を振り返るワークショップ
- 「だし」飲み比べや相乗効果について
- 「だし」のうま味を生かした味噌汁の試食

<ふれあい教室> 男の料理

日時：7月18日(土) 10時～13時

講師：宮中真智子先生（クッキングアドバイザー）

材料費：700円 7月15日までに事前申込

紅茶豚サラダ デザート

<地域講座> 学び再発見教室

姫路藩の海防と台場の築造

小判（金貨）流出と賈金問題について学びます。

日時：7月16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 ※第1回から3回受講者は申込不要です。

申込：公民館窓口又は電話で

<地域講座> ゆったり健康教室

自分で身体ほぐし

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：7月24日(金) 13時～14時30分

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、水分補給の飲物

☆☆☆夏の工作教室☆☆☆

日時：7月29日(水) 10時～11時30分

対象：姫路市在住の小学生 定員：24名

参加費：無料（材料は各自持参）

申込方法：申込用紙（公民館、小学校で配布）にて

◎くるっと！紙コップブーメラン ◎トコトコのぼり人形

主催：姫路市移動児童センター

☆☆☆城東にここ広場☆☆☆

日時：7月28日(火) 10時～11時30分

対象：首すわりから就学前の子どもと保護者

水遊びを予定しています。

主催：社会福祉協議会城東支部子育て支援事業

《7月 講座 予定》

日	曜	午 前	午 後
1	水		サンマルコエスカルゴ
2	木		中高年らくらく3B体操 民謡カラオケ
3	金	木目込み人形	コアチューニング & ヨガ 英会話 連合自治会幹事会
4	土	スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3	大正琴
5	日	古武道	
6	月	休 館 日	
7	火	編み物	自分で整体 民生児童委員会
8	水	書道 はなみずき	ダンスサークル華
9	木	絵手紙	
10	金	なかよしランド	英会話 民生児童委員会
11	土	大正琴	俳句 パソコン
12	日		阿波踊り
13	月	休 館 日	
14	火	うきうきパソコン わすれなぐさ 吹矢練習	中高年らくらく3B体操 わすれなぐさ 自分で整体
15	水	書道	ダンスサークル華
16	木	地域講座「姫路の歴史」	民謡カラオケ
17	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
18	土	地域講座「男の料理」 スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3 ヨガサークル	パッチワーク
19	日	古武道	
20	月	休 館 日	
21	火	編み物	城東小学校 自分で整体
22	水	地域講座「和菓子づくりに挑戦」 はなみずき	ダンスサークル華
23	木	絵手紙	
24	金		地域講座「自分で身体ほぐし」
25	土	スポーツウエルネス吹矢 ヨガサークル	俳句 パソコン 城東夏祭り
26	日	古武道	阿波踊り
27	月	休 館 日	
28	火	城東にここ広場 生涯クラブ わすれなぐさ	中高年らくらく3B体操
29	水	わんぱくランド	
30	木		濃美姫路句会
31	金		