



城東公民館だより

＜9月 教養・地域講座等の紹介＞

＜学び再発見教室＞ 姫路の歴史

亀山雲平と幕末の姫路藩①

日 時： 9月15日(火) 10時～11時30分
講 師： 藤原龍雄先生(好古学園大学校講師)
定 員： 30名
申 込： 公民館窓口又は電話で

幕末の姫路藩で大目付を勤めた亀山源五右衛門は、「類衣余録」と名付けた23冊の日記を残しています。この日記を基にして幕末の姫路藩政を4回に分けて解説します。

＜ふれあい教室＞ 男の料理

日 時： 9月19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 **9月16日までに事前申込**
バターチキンカレー、サラダ

＜子ども教室＞ かほい先生の折り紙教室

日 時： 9月17日(木) 16時～17時
講 師： 上垣加穂里さん
対 象： 城東小学校の児童
申 込： 公民館窓口又は電話で

放課後に開催します。



＜ゆったり健康教室＞ 自分で身体ほぐし③

日 時： 9月11日(金) 13時～14時30分
講 師： 下谷大樹さん
申 込： 1, 2回目受講者は申込不要
定員に若干の余裕があります。公民館までお問い合わせください。

NEW いきいきワクワクサロン

《なつかしの歌謡曲》一緒に歌いましょう。

豆知識のクイズもあります

《ちょっとロマンティックにフランス音楽》鑑賞
《音楽に類合わせて》フレイル対策運動やゲームも

日 時： 10月2日(金) 10時～11時30分
指 導： 高磯八千代先生
定 員： 30名
申 込： 公民館窓口又は電話で



＜ゆったり健康教室＞ ストレッチ体操

ストレッチ体操 秋の3回コースです。原則として3回とも参加できる方に限ります。

日 時： 第1回 9月29日(火)
第2回 10月27日(火)
第3回 11月24日(火)

いずれも、10時～11時30分

講 師： 柴田百代さん(あい.B.Cストレッチ代表)
定 員： 20名(先着順、公民館窓口又は電話で)

☆☆☆なかよしランド☆☆☆

日 時： 9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： 首すわりから就学前までの子どもと保護者
☆☆☆城東にこにこ広場☆☆☆
日 時： 9月29日(火) 10時～11時30分
対 象： 首すわりから就学前までの子どもと保護者
主 催： 社会福祉協議会城東支部子育て支援事業

《 9 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	サンマルコエスカルゴ
3	木		中高年らくらく3B体操 民謡カラオケ 翔き会
4	金	地域講座「オカリナ・ミニコンサート」 木目込み人形	英会話 コアチューニング&ヨガ 連合自治会幹事会
5	土	スポーツウエルネス吹矢	大正琴
6	日	古武道	ES姫路城東
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 自分で整体 民生児童委員会
9	水	はなみずき	ダンスサークル華
10	木	絵手紙	
11	金	なかよしランド	地域講座「自分で身体ほぐし」 英会話 民生児童委員会
12	土	大正琴 ヨガサークル	パソコン 俳句
13	日	吹矢練習	阿波踊り
14	月	休 館 日	
15	火	地域講座「歴史講座」 編み物	社会福祉協議会 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「折り紙教室」 民謡カラオケ 翔き会
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	地域講座「男の料理」 スポーツウエルネス吹矢 どんぐり3	パソコン パッチワーク
20	日	古武道	
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
23	水		
24	木	絵手紙	
25	金	生涯クラブ 濃美句会	
26	土	スポーツウエルネス吹矢 ヨガサークル	俳句 社会福祉協議会
27	日	古武道	阿波踊り
28	月	休 館 日	
29	火	地域講座「ストレッチ」 城東にここ広場	
30	水	はなみずき 子育て勉強会	ダンスサークル華