

前之庄公民館だより 令和8年5月発行

■姫路市立前之庄公民館 ■〒671-2192姫路市夢前町前之庄2160番地



■TEL・FAX 079-336-1458 ■月曜日休館

■E-mail maenosho@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

風薫るさわやかな季節となりました。吹く風も気持ちよく、いろいろな活動をするには最適なシーズンです。公民館では乳児から高齢者まで、老若男女の皆さま方に楽しんでいただける講座等を計画しています。俳句教室や歴史講座など新しい講座、関心の高い健康講座など、多種多様です。皆さま方のお越しをお待ちしております。

教養講座【かや生涯学習】（姫路市在住の方）《無料》

☆日 時：原則として、毎月第2水曜日（8月は第1水曜日）

☆開催場所：前之庄公民館 1階 第3会議室 10:00～11:30



5月13日(水)「目の健康を守るために」

～白内障・ゆがみ・糖尿病の基礎知識～

講師 ツカザキ病院（視能訓練士）馬場 浩彰、宮 櫻子

日常生活環境や加齢等により、目に負担がかかったり、目の健康に悪影響を及ぼすことがあります。パソコンやスマートフォン等で目を酷使する時間が長くなっていませんか。生活に必要な情報の8割以上は目から得ているといわれています。体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。良好な目の機能を保てるようにしましょう。

5月・6月の地域講座

チャレンジしましょう



【絵画教室】〔小学校の児童が対象〕☆5月より年間6回の教室を計画しています。

5月16日(土) 10:00～11:30 〈第1会議室〉 ≪材料費≫ 100円

<講師> 柳 奈保子(絵画講師) <持ち物> 鉛筆 2B～4B、絵の具セット等

<定員> 18名 <申し込み> 4月14日(火)～5月13日(水)

【園芸教室】『観葉植物の寄せ植えづくり』



5月19日(火) 13:30～15:00 〈第2会議室〉

<講師> 楠本 英樹(姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部 緑化指導員)

<定員> 20名 <申し込み> 4月14日(火)～5月14日(木)

≪材料費≫ 1,500円(花・鉢・土など全材料) <持ち物> 園芸用手袋 等

【俳句教室】「初めての俳句」 <定員> 20名 <申し込み> 5月1日(金)～

5月22日(金) 10:00～12:00 〈第3会議室〉 《無料》

<講師> 国光 六四三(俳人協会「玉梓」同人「いぶき」会員)

<内容> 入門講座 ①俳句 とは何か ②一句詠んでみる ③芭蕉の生涯と作品 他

【健康はつらつ教室】 <定員> 30名 <申し込み> 5月1日(金)～

5月27日(水) 10:00～11:30 〈第3会議室〉

<講師> 恒藤 慎也(理学療法士) 《無料》

<内容> 「膝の健康」 ひざ痛の原因や対処法について学びます。

◇ひざ痛になったらどうしたらいいの? ◇ひざ痛にならないための体操 他

【パン作り教室】 パンの作り方を学び、家庭でも作ってみませんか！

5月28日(木) 9:30~12:00 <料理実習室>

<講師> 須方 茂美 (管理栄養士) 《材料費》500円



<定員> 12名 <申し込み> 5月1日(金)~

【歴史講座】 <定員> 25名 <申し込み> 5月12日(火)

6月12日(金) 10:00~11:30 <第3会議室>



<講師> 岡坂 直巳 (元小学校長、郷土史研究家) 《無料》

<内容> 「姫路城の救世主」と言われる名家老河合寸翁は、借金地獄の姫路藩を救い、今の姫路の基礎を築きました。また、その優れた経済政策は、新一万円札の人物・渋沢栄一成功のルーツとも言えるものです。その功績と人物像に迫ります。

【スマホ教室】 <定員> 20名 <申し込み> 5月12日(火)~

6月16日(火) 10:00~11:30 <第3会議室>

<講師> 姫路市高齢者支援課 スタッフ 《無料》



*スマホに関する悩みや尋ねたいことを、事前に考えてご参加ください。

5月の文化講座

見学・入会はいつでも可能です。詳細は公民館へお尋ねください。

講座名	開催日	(曜日)	時間
折り紙	7, 21	(木)	9:30~11:30
気功体操	1, 22	(金)	13:30~15:00
心と身体健康体操	12, 19, 26	(火)	9:30~12:00
コーラス	21	(木)	10:00~12:00
書道	6, 20	(水)	13:30~15:00
扇舞	9	(土)	9:30~12:00
タイ古式ヨガ	8, 15, 22	(金)	10:30~11:30
パッチワーク	1, 22	(金)	13:30~16:00
いきいき健康体操	14, 21, 26	(木)	9:30~11:00
筆文字アート	26	(火)	13:30~15:30
やさしいヨガA	13, 20	(水)	10:00~11:30
やさしいヨガB	13, 20, 27	(水)	13:30~15:00
陶芸部	14	(木)	9:30~15:30
	28	(木)	9:30~12:00
陶友会	13	(水)	9:30~12:00
	20	(水)	9:30~15:30

★わくわく広場前之庄出張ひろば★ ◆前之庄公民館2階研修室(和室)

◆開設日 原則毎週木曜日(祝日は除く) ◆対象児: おおむね0~3歳児

◆9:30~12:00 13:15~16:15 (遊びに来てくださいね!)



★なかよしひろば★ 5月15日(金) 10:00~11:30 <第3会議室>

◆対象: 0歳児から就学前(幼稚園児含む)のお子さまと保護者

◆遊び: 親子ふれあい遊び 講師: 福永 摩耶先生【前之庄地区子育て支援事業】

★なかよしランド★ 5月30日(土) 10:00~12:00 第1会議室

◆対象: 0歳児(首すわり)から就学前の子どもと保護者【姫路市移動児童センター】

★内容: 体操やわらべうたあそび、自由遊び、シアター「ぞうくんのさんぽ」