回覧											

第７３号　　令和７年【２０２５】　　５月１日発行

姫路市立

飾磨橋東公民館だより　５月号

姫路市飾磨区恵美酒 401 番地１　　ＴＥＬ・ＦＡＸ　０７９－２３３－１２３０　休館日　毎週月曜日

５月の講座案内

教養講座

身近な食をテーマに
楽しく学ぼう！

✿ おいしく　楽しい　かがくを食べよう！『煮干しの解剖』

煮干しを解剖して、魚のしくみを知ろう！
最後は煮干しの出汁で味噌汁を作って食べましょう。
おにぎり持参可！

- **日　時 ： ５月 18 日(日) 10 時～12 時**
- **講　師 ： サイエンスグラス　竹中　康　先生【地球環境科学博士】**
- **対　象 ： 小学１年～６年生の親子**
- **定　員 ： ６組**
- **材料費 ： 980 円／組**
- **持ち物 ： エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具・おにぎり**

おにぎりも一緒に食べたい
方はお持ちください♪

申込みが必要です。当公民館窓口または TEL079-233-1230

地域講座

公民館だより4月号で掲載しました『初夏の料理』と変更になりました。

※3月の『春の行楽弁当』が中止になった為、同じ内容で実施いたします。

✿ 料理教室『春の行楽弁当』

春の食材を使って手早く簡単に！
華やかで美味しい行楽弁当を作りましょう♪

- **日　時 ： ５月 22 日(木) 10 時～12 時**
- **講　師 ： 大道　久江　先生**
  【栄養士・調理師・食育インストラクター】
- **定　員 ： 13 名**
- **材料費 ： 1,500 円**
- **持ち物 ： エプロン・三角巾・布巾２枚**

メニュー

- 黒豆寿司
- キャベツとコーンのシーチキン蒸し
- 枝豆とエビの白味噌白和え
- たけのこの肉味噌はさみ煮
- アスパラの塩麹豚巻きフライ
- 甘酒入り卵焼き
- かぼちゃのヨーグルトサラダ
- 桜あんのういろう

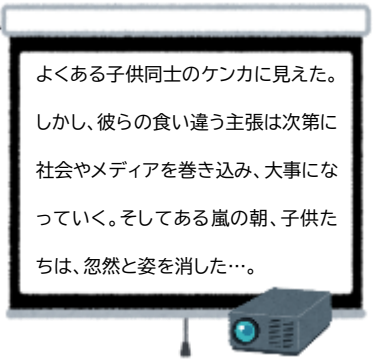
申込みが必要です。当公民館窓口または TEL079-233-1230

地域講座

✿ 名画鑑賞会『怪物』

2023年日本映画。カンヌ国際映画祭　脚本賞および日本映画史上初のクィア・パルム賞を受賞し、190以上の国や地域で展開された話題作を上映します。

- **日　時 ： ５月 31 日(土) 10 時～12 時**
- **上映作品 ： 怪物**
- **受講料 ： 無料**　　**申込み不要です。**



◊その他の５月行事予定

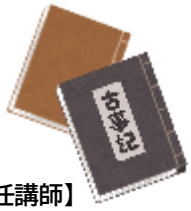
5月10日(土)24日(土) 10:00～12:00	将棋教室　**受講料無料** 子供からおとなまで初心者の方も大歓迎♪	5月11日(日) ・低学年 13:30～14:20 ・高学年 14:30～15:20	子ども英会話教室　**受講料無料** ［定員］各15名［持ち物］筆記用具 英語を楽しく学びましょう♪

６月の講座案内

地域講座

✿ 歴史講座『古代日本へのタイムスリップ』 ～書物で巡る神秘とロマンの旅～

いまだ謎が多い日本の古代史！そのロマンあふれる時代「播磨国風土記」を軸に、他の「風土記」と「古事記」「日本書紀」とのつながりを考察します！



- 日　時 ： ６月 20 日(金) 10 時 30 分～12 時
- 講　師 ： 橋本　猛志　先生 【兵庫県いなみ野学園　特任講師】
- 受講料 ： 無料　　申込み不要です。

地域講座

✿ 姿勢と健康講座

姿勢の悪さや腰痛、膝痛などで悩まれている方！姿勢の改善でこれらの症状が解消することや、運動能力の向上と姿勢の密接な関わりについて学びましょう♪

- 日　時 ： ６月 25 日(水) 10 時 30 分～12 時
- 講　師 ： 松本　義雄 【姿勢科学士・姿勢調整師・健康マイスター】
- 受講料 ： 無料　　申込み不要です。

教養講座

✿ スマホサロン

スマートフォンやアプリの使い方に不安がある方、これから買おうか迷っている方など、気軽に楽しみながらスマートフォンの活用方法を学びましょう♪

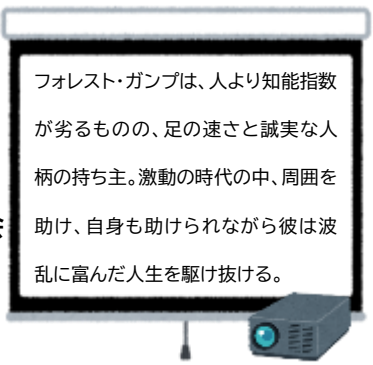
- 日　時 ： ６月 27 日(金) 10 時 30 分～12 時
- 講　師 ： 姫路市高齢者支援課
- 定　員 ： 20 名
- 受講料 ： 無料

申込みが必要です。当公民館窓口またはTEL079-233-1230

地域講座

✿ 名画鑑賞会『フォレスト・ガンプ　一期一会』

1995年アカデミー賞で作品賞、監督賞、主演男優賞など6部門を受賞した名作を上映します。



- 日　時 ： ６月 29 日(日)　13 時 30 分～16 時
- 上映作品 ： フォレスト・ガンプ　一期一会
- 受講料 ： 無料　　申込み不要です。