

回覧										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第83号

令和8年【2026】

姫路市立

飾磨橋東公民館だより 3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

寒さの中にも、少しずつ日も長くなり春を感じさせる季節となってきました。公民館でも年度末を迎え来期の計画を作成中です。ますます魅力ある活動を続けて参りますので、ご支援のほどお願い申し上げます。

3月の講座案内

🌸 おいしく 楽しく かがくを食べよう！

『熱で変わるふしぎなおやつ作り』

同じ生地でも焼く・ゆでる・網で焼くなど加熱方法を変えると、見た目や食感の違いがどう変わるのか?!みんなで作って実験してみよう！

小学校理科で学ぶ「熱の伝わり方（伝導・対流・放射）」に着目し、体験を通じて理解を深める理科実験講座です♪

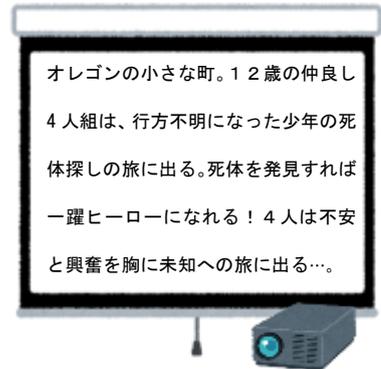


- 日 時：3月15日（日）
13時30分～15時30分
- 講 師：サイエンスグラス 竹中 康 先生
【地球環境科学博士】
- 対 象：小学生の児童と保護者
- 定 員：6組
- 材料費：800円/組 ☆申込みが必要です

🌸 名画鑑賞会 『スタンドバイミー』

1986年アメリカ映画。小さな町に住む4人の少年たちのひと夏の冒険を描いた、青春映画を上映します。

- 日 時：3月21日（土）
10時30分～12時
- 上映作品：スタンドバイミー
- 受講料：無料 申込み不要です。



🌸 お口の健康講座

歯の健康は、全身の健康にも大きく関わっています。健康な歯を保つために、正しい歯のケアを学び、噛む・飲み込む機能の維持向健康寿命と一緒に歯の健康寿命も延ばしましょう！



80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう！

- 日 時：3月25日（水）
10時～11時30分
- 講 師：山口 恵 先生【歯科衛生士】
- 定 員：20名
- 受講料：無料 ☆申込みが必要です

🌸 季節の料理教室 『春の行楽弁当』

季節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：3月26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：1700円
- 持ち物：エプロン・三角巾・布巾2枚
☆申込みが必要です

◇その他の行事予定

受講生募集中!

両クラスともに受講生募集中!!

3月14日(土) 10:00~12:00 ※第2土曜日のみです。	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♪	3月8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♪
--	--	---	--

～サロン&押し絵展示会～

おひせ

日時 3月8日(日) 午前10時~12時
場所 飾磨橋東公

いやしろち(地域ボランティアグループ)の皆さんによるサロンです。

是非お気軽にお越しください♪



4月の講座案内

☆ 名画鑑賞会 『Shall we ダンス?』

1996年日本映画。社交ダンス教室を舞台にしたハートフルコメディ映画を上映します。

- 日時: 4月18日(土) 10時~12時15分
- 上映作品: Shall we ダンス?
- 受講料: 無料 申込み不要です

☆ ハタヨガ入門講座

インドの伝統的なヨガの基本である『ハタヨガ』でアーサナ(ポーズ)とプラナーヤマ(呼吸法)に重点を置き、心と身体を鍛えましょう!

- 日時: 4月26日(日) 10時~11時30分
 - 講師: 宮田 律子 先生【健康運動指導士】
 - 定員: 15名
 - 受講料: 無料
 - 持ち物: ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物
- ☆申込みが必要です

☆ 歴史講座『古代日本へのタイムトリップ③』

～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: 4月22日(水) 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

☆ ひめじ楽園塾『緑のカーテンの作り方』

ゴーヤや豆などの収穫が楽しみなつる性の植物で夏に向けて『緑のカーテン』を作ってみましょう♪

受講していただいた方に苗をプレゼント!!

- 日時: 4月30日(木) 13時30分~15時
- 講師: 脇坂 久起 先生【農業振興センター】
- 受講料: 無料 ☆申込みが必要です

令和8年度 飾磨橋東公民館 文化講座一覧

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月	講師名
		週・曜日	時間		
1	ハタヨガ教室①	1・3火	10:00~12:00	2	宮田 律子
2	みんなのコーラス教室	2・4火	11:00~12:00	2	成瀬 美恵子
3	ケアヨガ&ストレッチ	2・4火	13:15~14:15	2	坂井 晃子
4	英語教室	2・4水	13:00~15:00	2	益田 健男
5	ジキョウジュツ 自彊術教室②	2・4水	14:30~16:00	2	飯塚 通子
6	ハタヨガ教室②	2・4木	10:00~12:00	2	宮田 律子
7	ジキョウジュツ 自彊術教室①	1・3金	14:30~16:00	2	飯塚 通子
8	囲碁教室	2・4金	13:00~15:00	2	中島 司和(代表者)
9	幼児体操教室	2・4金	17:30~19:30	2	三木 俊和
10	パソコン教室	2・4土	10:00~12:00	2	三木 久子
11	社交ダンス	2・4土	13:30~15:30	2	岡田 千明
12	スクエアダンス教室	1・3日	10:00~12:00	2	万代 克己



・申込方法

希望する講座名・住所・氏名・電話番号を公民館窓口までお申し出ください。

・受講料 1回500円

(受講料の他に材料費の必要な講座もあります。)

※文化講座は1回限りの教室ではなく継続受講の講座です。