

姫路市立

飾磨橋東公民館だより 4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

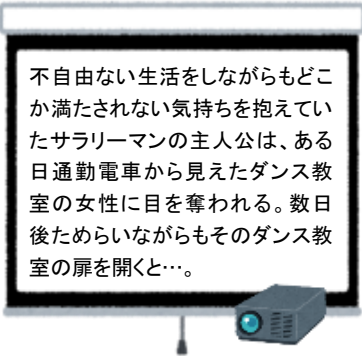
いよいよ春めく気候となりましたが、当公民館も令和元年に開設以来7年を経過いたしました。皆様のご助力・ご支援のもと順調に来館者も増加し地域のコミュニティーの場として活用していただいております。令和8年度もより一層ご支援のほどお願い申し上げます。

4月の講座案内

☆ 映画鑑賞会『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!



文化講座にて開講中の講座です。ぜひこの機会に体験としてもお越しください♪

ハタヨガ教室	第1・3(火)	10時～12時
	第2・4(木)	

- 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：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の作り方を学びましょう♪



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

◇その他の行事予定

・将棋教室 受講生募集中	4月11日(土)25日(土) 10:00～12:00
・子ども英会話教室 両クラスとも受講生募集中	4月12日(日) ・低学年 13:30～14:20 ・高学年 14:30～15:20

おひせ

～サロン&押し絵展示会～

日時 4月16日(木) 10時～12時
場所 飾磨橋東公民館

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♪



5月の講座案内

☆ 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 : 5月16日(土)
10時30分～12時
- 講師 : 松本 義雄 先生
【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

☆ 探求クラブ『スライムの科学』

～「かたさ」は何で決まる?～
ホウ砂を使ってスライムを作り、ホウ砂の
量や混ぜ方を変えると、手触りや伸び方が
どう変わるのかを比べてみよう♪



予想して→試して→確かめる
“考える力”を育てる実験の60分!

- 日時 : 5月17日(日)
10時～11時30分
- 講師 : 竹中 康 先生
- 対象 : 小学生と保護者
- 定員 : 10組
- 材料費 : 500円/組
- 持ち物 : 筆記用具・手拭きタオル
持ち帰り用袋または容器
☆申込みが必要です

☆ 初夏の料理教室

旬の食材を使って初夏にピッタリな
簡単で美味しい料理を楽しく作り
ましょう♪



- 日時 : 5月27日(水)
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
☆申込みが必要です

☆ 名画鑑賞会『座頭市』

2003年日本映画。盲目で謎の侠客「市
(いち)」の活躍を描いたアクション時代劇
を上映します。



- 日時 : 5月30日(土)
10時～12時
- 上映作品 : 座頭市
- 受講料 : 無料 申込み不要です

*** 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	三味線・民謡	1・3水	9:00～11:00	2	小林 昌子
5	英語教室	2・4水	13:00～15:00	2	益田 健男
6	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
7	ハタヨガ教室②	2・4木	10:00～12:00	2	宮田 律子
8	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
9	囲碁教室	2・4金	13:00～15:00	2	中島 司和 (代表者)
10	幼児体操教室	2・4金	17:30～19:30	2	三木 俊和
11	パソコン教室	2・4土	10:00～12:00	2	三木 久子
12	社交ダンス	2・4土	13:30～15:30	2	岡田 千明
13	スクエアダンス教室	1・3日	10:00～12:00	2	万代 克己

★印「三味線・民謡」は
令和8年度新規開設講座です。



・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。