



公民館からのお知らせ

教えて！公民館先生
表情筋エクササイズ

顔の筋肉も使わなければ衰え、肌が緩んでたるみやしわの一因となります。正しい表情筋の鍛え方を公民館先生に教えていただきます。皆さん気軽にご参加ください♪

開催日：6月24日(月)11:00~12:00

会場：東公民館 レクルーム

参加費：無料

講師：北原美佐子さん(健康管理士)

定員：先着15名(要事前申込)

申込方法：6/3(月)10:00~

東公民館窓口または電話にて受付

問合せ：東公民館 0797-89-1567



ホールでグランドピアノを弾こう

ホールを貸し切り！思いっきりグランドピアノ(YAMAHA C7)を弾いてみませんか？

6月28日(金) 9:30~19:50

場所：ホール

参加：1,000円/時間(要申込)

開催時間：① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40

③ 11:50~12:50 ④ 13:00~14:00

⑤ 14:10~15:10 ⑥ 15:20~16:20

⑦ 16:30~17:30 ⑧ 17:40~18:40

⑨ 18:50~19:50

申し込み：6/1(土)10時~

東公民館 0797-89-1567



開催日：7月22日(月)~26日(金)

対象：小・中学生

開催場所：各公民館

申込期間：6月8日(土)~17日(月)17時まで

申込方法：公民館受付窓口(10時~17時)またはWEB申込みフォーム(24時間受付ただし初日は10時から最終日は17時まで)

当選連絡：申込み多数の場合抽選。抽選結果は6/23~7/2の間に当選者のみメールまたは電話でご連絡いたします。

『2024 サマースクール』
申込みはじまります！

今月のぐるーぷさん *** 女声合唱団 宝塚コール・エトワール ***

私たち女声合唱団 宝塚コール・エトワールは、様々な年代のメンバーが合唱曲、ミュージカル、日本や世界の名曲を楽しく歌っております。そして合唱連盟主催の合唱祭などに参加しております。2024年2月には創立12周年記念演奏会を無事に終えました。随時メンバーを募集しておりますので、見学をご希望の方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております♪



★活動日時 第1・2・3木曜日
午後1時~3時(変更の時あり)

★問合せ先 東公民館 受付まで



おばあちゃんの今月の一品 ~ 海老とセロリの醤油炒め ~

東公民館の料理グループ『チェリー』小村富子さん監修！今晚の一品にいかが？

【材料】

海老：18尾 セロリの軸：2本
セロリの葉：少々 ピーマン：2個
胡麻油：大2

A [片栗粉：大2 塩：小1 水：300cc]

B [醤油：大2 豆板醤：大1/2
オイスターソース：大2]

【作り方】

- ①海老の殻を剥き、背ワタを取り除き1尾を縦半分に分切る。
- ②Aをボールに移し、①の海老を加え、よく洗い、水気をしっかりと取る。
- ③セロリの軸を斜めに5mm幅くらいに切る。セロリの葉をざく切りにする。
- ④ピーマンの種を取り除き、縦5mm幅くらいに切る。
- ⑤フライパンで胡麻油を熱し、②の海老を炒めて色が変わったら③のセロリの軸と④のピーマンを加える。
- ⑥セロリの軸が少ししんなりしたら③のセロリの葉も加え、混ぜ合わせる。
- ⑦フライパンにBを入れて全体を混ぜ合わせて器に盛る。



6月行事予定

1	土	8月分抽選予約申込	公民館まつり参加申込期間	西公民館休館日	
2	日				
3	月				
4	火				市民カレッジ(花と緑)
5	水				
6	木				市民カレッジ(英語)
7	金				
8	土	抽選予約当選分申請手続期間	サマースクール申込期間		
9	日				山本南分室 おはなし会
10	月				抽選予約当落発表
11	火				東公民館休館日
12	水				
13	木				
14	金				
15	土				
16	日				
17	月				
18	火				
19	水				
20	木		市民カレッジ(名城)		
21	金	夏至	中央公民館休館日		
22	土		一緒にプロジェクト		
23	日				
24	月		表情筋エクササイズ		
25	火				
26	水		市民カレッジ(政治経済)		
27	木				
28	金				
29	土		こどもまんなかフェスタ		
30	日				

図書館山本南分室おはなし会

6月9日(日)

14:00~ 小さい人向け(3歳位から)
14:30~ 大きい人向け(1年生位から)

場 所：東公民館 1階 幼児室

問合せ：山本南分室 0797-89-1662



楽しいおはなしや、絵本をたくさん読みます。当日、気軽に会場にお越しください♪

第五地区民生児童委員協議会 ~今月のイベント~

一緒にプロジェクト

6月22日(土)11:30~13:00

場 所：東公民館 料理・パーティールーム

参 加：一人 100円 (カレー代)

問合せ：長尾地区センター

090-3055-2837

フードライブコーナーもあります!

宝塚市民生委員・児童委員連合会

宝塚市制70周年記念

こどもまんなかフェスタ

6月29日(土)

◆市内中学校吹奏楽部による演奏会

【西谷中・山手台中・南ひばりガ丘中・長尾中】

14:00~ (13:30 開場)

東公民館 2階ホール (入場無料)

◆南ひばりガ丘中学校茶華道部によるお茶席

14:00 14:30 15:00 15:30

東公民館3階 和室(300円)



《 館長のひとこと 》

いよいよ今月から東公民館まつりの参加グループの募集がスタートします。各グループの活動成果を発表いただく最大のイベントです。まだ参加した事のないグループの方もぜひご検討ください。皆さまのお申込みをお待ちしています。先月は「トライやるウィーク」を実施し、中山五月台中学校2年生が参加されました。多くのグループの活動に参加させていただき様々な体験をしていただきました。ご協力いただいたグループの皆さま、本当に有難うございました。

宝塚市立東公民館館長 福井浩一



東公民館まつり 参加グループ大募集!

2024東公民館まつりの日程が下記の通り決まりましたので、参加グループを募集いたします。皆さま奮ってご参加ください。

開催日時：11/1(金) ~ 11/3(日)

募集期間：6/2(日) ~ 6/30(日)

*申込用紙は6/2(日)より受付にて配布いたします