



公民館からのお知らせ

正しい姿勢歩き方を知ろう!

～これからの健康のために～

理学療法士の先生から自宅でも簡単に実践できる姿勢や歩き方のチェックポイントを学びましょう!

開催日: **3月22日(土)**

10:00~11:30

場所: 3階 301・302 学習室

講師: 理学療法士 竹中悠司 さん

定員: 20名(先着順)

参加費: 無料

申込み: **3月4日(火)10時~**

窓口または電話にて受付

TEL: 0797-89-1567



いきいき美容教室

化粧の力で介護予防・健康寿命をのばそう!

日常生活動作を維持向上させることをめざす美容教室です。化粧の力でいきいき元気になりましょう!

開催日: **3月24日(月)**

10:00~11:30

場所: 3階 301・302 学習室

講師: 資生堂ジャパン

ソーシャルエリアパートナー

対象: 65歳以上の女性

定員: 20名(先着順)

参加費: 無料

申込み: **3月3日(月)10時~**

窓口または電話にて受付

TEL: 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を弾いてみませんか

開催日: **3月21日(金) 9:30 ~ 19:50(最大2時間まで)**

料金: 1,000円/時間(要申込)

申込み: **3/1(土)10時~** 窓口または電話 0797-89-1567



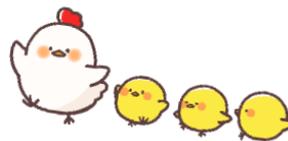
今月のぐるーぷさん *** ひまわりランド ***

4月から一緒に遊べるお友達募集中です!! お子様だけのお預かりで、リズム遊び・リトミック・ポンポン・トランポリン等、体を動かし、季節の工作を楽しみながらミニ運動会・Xmas会で日頃の様子、成長を折に触れて見ていただく機会もあります。今まで離れたことがないので不安と思われるママ、大丈夫です! 最初は泣いていてもすぐに楽しく遊んでいますよ。お待ちしております♪

*活動日時: 毎週火曜日 10時~11時半

*会費: 1回 1,100円(保険代800円/年)

*問合せ先: 東公民館 受付まで



男性料理 今月の一品 ~ とんがりスイートポテト ~

宝塚いずみ会会長 岡橋禮子さん監修のもと、東公民館の料理グループ『宝塚いずみ会男性料理東』が、毎月美味しいメニューをお届けします!! 今月はみんな大好き♡スイーツです♪



【材料】8個分

さつまいも: 1本(300g)

A [バター: 20g
さとう: 大さじ3
レーズン: 大さじ2

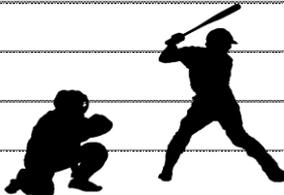
クラッカー(塩気付)

卵黄

【作り方】

- ① さつまいもは1cmの輪切りにして、皮を厚め0にむき、10分水に浸けた後、水気を取る。
- ② 蒸気のあがった蒸し器に①を入れ、柔らかくなるまで蒸す。
- ③ Aのレーズンは少しのお湯でもどしておく。
- ④ ②のさつまいもが蒸しあがったら、熱いうちにAを加え混ぜる。
- ⑤ クラッカー1枚に③を大さじ1くらいのせ、てっぺんをとんがらせる(ピラミッド型)。
- ⑥ ⑤を8個作ったら、卵黄をハケにつけて塗り、オーブントースターで5~6分ほど焼き目が付くまで焼く。

3月行事予定

1	土	5月分抽選予約申込	西公民館休館日	
2	日	サマースクール協力グループ募集期間	サマースクール協力G募集開始 4/10迄	
3	月			
4	火			
5	水			
6	木	市民カレッジ申込期間 4月9日必着	市民カレッジ申込開始 4/9迄	
7	金			
8	土			
9	日			
10	月		抽選予約当落発表	
11	火		東公民館休館日	
12	水		市民カレッジ申込期間 4月9日必着	
13	木			
14	金			
15	土			
16	日	山本南分室おはなし会		
17	月	4月10日迄	市民カレッジ申込期間 4月9日必着	
18	火			
19	水			
20	木			春分の日
21	金			ホールでグランドピアノを弾こう 中央公民館休館日
22	土			正しい姿勢歩き方を知ろう 一緒にプロジェクト
23	日			
24	月			いきいき美容教室
25	火			
26	水			
27	木			
28	金			
29	土			
30	日			
31	月			

図書館山本南分室おはなし会

3月16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

一緒にプロジェクト

3月22日(土)11:30～13:00

場 所：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。



2025 宝塚市民カレッジ

中央・東・西公民館の3館で開催し、毎年大人気の『宝塚市民カレッジ』の受講申込が始まります！
皆さまぜひご参加ください。

募集ガイド(応募ハガキ付き)：3/4(火)～配布開始

- ①中央『おもしろ講談・蔦屋重三郎と仲間たち』
- ②中央『風土と文化の歴史』
- ③中央『関西文化に育まれた文学』
- ④東『政治・経済やわらかゼミナール』
- ⑤東『花と緑の魅力』
- ⑥東『日本100名城を楽しむ』
- ⑦東『英語を身近に楽しもう』
- ⑧西『洋楽ラジオデイズCD鑑賞』
- ⑨西『韓国の旅の楽しみを深める』
- ⑩西『実はおもしろいオペラの世界』



《募集のお知らせ》

**申込締め切り
4/9(水)必着**

日程：6月より月1回(全8回/年間¥4,000)

- * 東公民館での4コース『政治・経済やわらかゼミナール』『花と緑の魅力』『日本100名城を楽しむ』『英語を身近に楽しもう』は後半5回目(10月)以降会場変更予定。
- * 今回から単発受講を3コースで実施します。詳細は募集ガイドにてご確認ください。ご不明な点は公民館事業担当までお問合せください。TEL 0797-69-6831

2025レッツゴー!! サマースクール 実施協力グループを 募集します!

受付期間:3/2(日)～4/10(木)

「サマースクール参加申込書」に必要事項
をご記入の上、受付に提出下さい。

《館長のひとこと》

この冬はとても強い寒波に見舞われましたが、ようやく春の兆しが見え始め、活動しやすい季節になってきます。東公民館でもイベントを多数開催していきますので、ぜひ奮ってご参加ください。また1～2月にかけて実施しました公民館アンケートにご協力いただきありがとうございました。みなさまの貴重なご意見やご要望を参考に、より良い公民館を目指して職員一同邁進してまいります。季節の変わり目です。くれぐれも体調にはご注意ください。

宝塚市立東公民館長 福井浩一

