



## 公民館からのお知らせ

おしえて！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もらいます♪

開催日：6月30日(月)10:00~11:30

会場：東公民館3階 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：6/4(水)10:00~

東公民館窓口または電話にて受付

問合せ：東公民館 0797-91-2018



い-

## 女性のための紫外線ケア



紫外線のメリット、デメリットを知り日焼け止めの使い方など正しい紫外線対策を学ぼう

開催日：7月7日(月)10:00~11:30

会場：東公民館3階 301

参加費：無料

講師：資生堂ジャパンソーシャルエリアパートナー

定員：先着20名(要事前申込)

申込方法：6/13(金)10:00~

東公民館窓口または電話にて受付

問合せ：東公民館 0797-91-2018

2025 サマースクール  
申込みはじまります！

開催日：7月21日(月)~25日(金)

対象：小・中学生

開催場所：各公民館

申込期間：6月7日(土)~6月16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6/22~7/2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。



《申込みフォーム》

## 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13日(金)14(土)の2日間

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

申込み：絶賛受付中！おひとり最大2時間まで  
東公民館 0797-89-1567



男性料理

## 今月の一品

～たこ飯～

監修：宝塚いずみ会会長 岡橋禮子さん 調理：宝塚いずみ会男性料理東  
宝塚いずみ会男性料理東は只今メンバーを絶賛募集中です★活動日：月1回・第2日曜日

## 【材料】

米：2カップ

水：360cc

ゆでたこ：120g

生姜：1かけ 木の芽(あれば)：少々

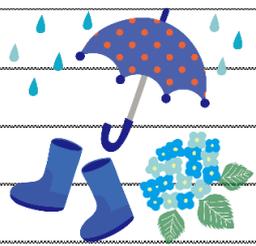
A { 淡口しょうゆ：大さじ1  
酒：小さじ2  
みりん：大さじ1  
塩：小さじ1

## 【作り方】

- ① 米は30分前に洗いを切っておく。
- ② たこは4~5ミリの厚さに切る。
- ③ 生姜は針生姜にしておく。
- ④ 炊飯器に①・②と針生姜の分量とだし昆布・調味料Aを入れ、いつもどおりに炊く。
- ⑤ 炊いたら蒸らしてから器に盛り、針生姜と木の芽をつける。  
(木の芽は手のひらでたたいて)



# 6月行事予定

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | 日 | 8月分抽選予約申込   | 西公民館休館日   |
| 2  | 月 |   |   |
| 3  | 火 |   | 市民カレッジ(花と緑)   |
| 4  | 水 |   |   |
| 5  | 木 |   | 市民カレッジ(英語)  |
| 6  | 金 |   |   |
| 7  | 土 | サマースクール<br>申込期間   |  |
| 8  | 日 |   |   |
| 9  | 月 |   |   |
| 10 | 火 |   | 抽選予約当落発表  |
| 11 | 水 |   | 東公民館休館日   |
| 12 | 木 |   |   |
| 13 | 金 | 抽選予約当選分<br>申請手続期間   | ホールでグランドピアノを弾こう   |
| 14 | 土 |   | ホールでグランドピアノを弾こう   |
| 15 | 日 |   | 山本南分室 おはなし会   |
| 16 | 月 |   |   |
| 17 | 火 |   |   |
| 18 | 水 |   |   |
| 19 | 木 | 市民カレッジ(名城)  |   |
| 20 | 金 | 市民カレッジ(政治経済)  |   |
| 21 | 土 | 夏至  | 中央公民館休館日  |
| 22 | 日 |   |   |
| 23 | 月 |  |   |
| 24 | 火 |   |   |
| 25 | 水 |   |   |
| 26 | 木 |   |   |
| 27 | 金 |   |   |
| 28 | 土 |   | 一緒にプロジェクト<br>能登支援チャリティコンサート   |
| 29 | 日 |   |   |
| 30 | 月 |   | 表情筋エクササイズ   |



## 図書館山本南分室おはなし会

6月15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28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)

フードドライブコーナーもあります！  
カレーのあとは工作とミニコンサート  
を楽しみましょう♪

### 能登支援チャリティー



みんなで作るコンサート ~トイトーンズと遊ぼう~

6月28日(土)13:00~15:00

13:00~コンサートのための工作

14:00~ミニコンサート

場 所：東公民館 2階ホール

出 演：トイトーンズ

長尾中学校吹奏楽部 1年生有志

参加費：無料

※どなたでも参加いただけます

## 《 館長のひとこと 》

紫陽花の色が美しく映える季節となりました。東公民館では10月から半年間、大規模改修工事のため休館しますが、それまでの間、多数のイベントや講座などを実施する予定です。館内掲示板、公民館ホームページ、インスタグラム、公民館だよりに掲載しますので、たくさんの方にご参加いただけますようお願いいたします。今年の夏も全国的に猛暑になりそうです。体調にはくれぐれもご注意ください。

宝塚市立東公民館長 福井浩一

