

水上公民館だより



姫路市増位新町2丁目12 (花の北市民広場内)
☎/📠079-224-2830 休館日 月曜日・年末年始

2次元コードを読み取って水上公民館のホームページをご覧ください!!

No.157
令和6年4月号



4月の予定 <<教養講座>><<地域講座>>は、材料費を除き参加は無料です。

【健康づくり教室】 「ストレッチ体操で健康づくり」

4月 5日(金) 13:30~15:00・展示室 講師:柴田 百代氏

正しいストレッチは疲労蓄積を防ぎ回復アップと成ります。

会場の都合で申込先着25名様とさせていただきます。(用意:上靴・敷物(バスタオル可))

お問合せ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【子育て支援】 「なかよしランド」

4月11日(木) 10:00~12:00・中ホール 姫路市移動児童センター職員

首すわりから小学校に入学するまでのお子さんが対象です。

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべ歌、シアターは「はらぺこあおむし」予定



【健康教室】 「膝痛を予防して健康年齢を延ばす」

4月13日(土) 10:00~11:30・展示室 講師:大室整形外科脊椎・関節クリニック

理学療法士 恒藤 慎也氏

膝の痛みは歩行に支障がでて健康を阻害する因子となることが多いのです。

膝の痛みを軽減して、毎日健康で楽しい生活を送りましょう!

講座後は、簡単な実技をしますので軽装でお越しください。(用意:タオル)

お問合せ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【デジタル教室】 「スマホ教室」

4月16日(火) 13:30~15:40・第3会議室 講師:兼松コミュニケーションズ(株)

スマホの基本的な操作並びに便利な機能の使い方を練習してみませんか?!

(1) 13:30~14:30 体験編 スマートフォンを触ってみよう。

(2) 14:40~15:40 入門編 カメラを使おう。

お問合せ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【子育て支援】 「はいはいランド」

4月23日(火) 14:00~15:00・小ホール 姫路市移動児童センター職員

首すわりから歩きはじめの子どもとその保護者が対象です。親子ふれあい遊びや

手遊びわらべうた遊び、そしてシアターは「お花がわらった」予定



【園芸教室】 「夏野菜」

4月24日(水) 13:30~15:30・第3会議室 講師:姫路市農業振興センター職員

家庭菜園(夏野菜の連作障害と予防、病気対策で夏野菜を家庭で作ってみません

か!?)

お問合せ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【手話教室】

「手話ソング」

4月25日（木）10：00～11：30・第6会議室 講師：手話サークルしらさぎ
簡単な手話と、歌の歌詞を手話で表現します。楽しく手話を学べて、脳の活性化にもつながります。



お問合せ、お申し込みは☎224-2830水上公民館まで

4月の予定



水上ふれあいサロンからのお知らせ

4月 5日（金）10：00～12：00

百歳体操や手芸、童謡唱歌などで脳トレをします。ご参加お待ちしております。

水上校区民生・児童委員会

場所：花の北市民広場第3会議室



にこにこランドからのお知らせ

4月 3日（水）10：00～11：30

「初めての会」 お友達をつくろう

社会福祉協議会・水上支部

場所：水上幼稚園・遊戯室



ご自分の才能
見つけませんか！
めざそう生涯現役！！

各種文化講座を開催しておりますので、公民館へお立ち寄りください。
地域の情報が盛りだくさん。

5月の予定《教養講座》《地域講座》は、材料費を除き参加は無料です。

月 日	テーマ	講 師
5月 7日（火） 19：00～	花北観望会	講師：明石市立天文科学館館長
5月 9日（木） 10：00～	なかよしランド	講師：姫路市移動児童センター職員
5月17日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
5月17日（金） 13：30～	初夏の草花の育て方	講師：姫路市まちづくり振興機構職員
5月17日（金） 13：30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
5月21日（火） 13：30～	スマホ講座(入門編)	講師：兼松コミュニケーションズ専任講師
5月23日（木） 10：00～	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
5月23日（木） 13：30～	ペーパークラフト教室	講師：和田ゆう子氏

※5月3日（金）は、花の北市民広場は設備点検のため全館休館日となっておりますので、水上公民館も休館日致します。

5月の予定



にこにこランドからのお知らせ

5月 1日（水）10：00～11：30

「こどもの日」 交通安全教室

社会福祉協議会・水上支部

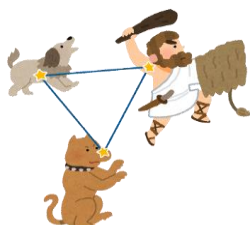
場所：水上幼稚園・遊戯室

花北観望会



2月14日 19時～21時
講師：明石市立天文科学館館長
井上 毅 氏

バレンタインの夜
星の「命」に
思いを馳せる



☆バレンタインデーの夜、「花北観望会」が開催されました。20年以上季節的に実施している天体観測です。今回は冬の大きな三角形（オリオン座ベテルギウス・おおいぬ座シリウス・こいぬ座プロキオン）星座の覚え方や星の寿命について講義をしていただきました。星の寿命は数万年～数千億年と幅が果てしなく広く、人は人生100年と言われていましてかにかに長いかか想像もつきません。寒い夜空でしたが、たくさんの子供たちが星を見ながら『見えた』と歓声を上げていました。バレンタインのプレゼントが出来たかもしれません。