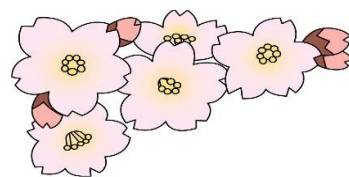


# 水上公民館だより

No.145  
令和5年4月号



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

4月の予定 <<地域講座>><<教養講座>>の参加料は無料です。

## 【子育て支援】 「なかよしランド」

4月13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「はらぺこあおむし」



## 【交流教室】 「おてがるカリンバ」

4月13日(木) 13:30~15:00・音楽教室 講師：北村 敏子氏

アフリカで誕生した音楽楽器カリンバは気軽に演奏を楽しんでいただけます。

指を使うので脳トレにもなります。気兼ねなく公民館までお問い合わせください。

申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



## 【健康教室】 「腰痛を予防して健康年齢を延ばす」

4月15日(土) 10:00~11:30・第4会議室 講師：大室整形外科背髄・関節クリニック

理学療法士 恒藤 慎也氏

健康年齢はご存知ですか？腰の痛みは健康年齢を阻害する因子になる事が多いです。

腰の痛みを軽減して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)

会場の都合で、申し込み先着15名様とさせていただきます。

申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



## 【家庭教室】 「スマホ講座」

4月18日(火) 13:30~15:45・第3会議室 講師：兼松コミュニケーションズ(株)専任講師

入門編：文字入力をしよう。メールをしよう。

申し込み先着20名様とさせていただきます。

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25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までの子供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「おはながわらった」を予定してます。



【園芸教室】

「夏野菜」

4月26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！？



申し込みは ☎224-2830 水上公民館まで

【手話教室】

「手話・手話ソング」

4月27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。



ご自分の才能  
を見つけませんか！  
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》

月 日	テーマ	講師
5月 9日 (火) 19:00~	花北観望会	講師：明石市立天文科学館館長井上毅氏
5月11日 (木) 10:00~	なかよしランド	姫路市移動児童センター職員
5月11日 (木) 13:30~	おてがるカリンバ	講師：おてがるカリンバ協会
5月16日 (火) 13:30~	スマホ講座（基本編）	兼松コミュニケーションズ(株)専任講師
5月19日 (金) 13:30~	初夏の草花の育て方	緑化協会職員
5月19日 (金) 13:30~	童謡・唱歌	ピアノ講師：初田三貴氏
5月25日 (木) 10:00~	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
5月25日 (木) 13:30~	ライフプラン（人生100年時代）	日本証券業協会
5月28日 (日) 10:00~	カジュアル・クッキング・レッスン	講師：食生活アドバイザー-高濱御栄氏

星空観望会



花北観望会が神戸新聞に掲載されました！

昨年12月の非常に寒い中、多くの星座ファンが花北観望会に来てくれました。神戸新聞のコラム「星降るまちから」に、ここの観望会が、「星空のロマン」を伝え20年という節目を迎えましたと掲載。又、天文台科学館長が星座について解説された後、実際に天体望遠鏡で星を見ることができ、普段は星座が見れたら「見えた！」で終わってしまうことが多いのですが、事前に講座を聞くことにより、地球と星座までの距離が500光年以上あることや星座のもつ神話などが、頭を横切り異空間の世界に入った感覚で感動は計り知れません。次回は、春の星座の神話などを思い浮かべ、星空のロマンを伝えて、花北観望会を開催したいと計画しております。ぜひご参加下さい。

- ◎天体望遠鏡は星を追跡しますので見やすくなっています。
- ◎光の速さは、1秒間で地球(1周は約4万km)を7周半します。