水上公民館だより

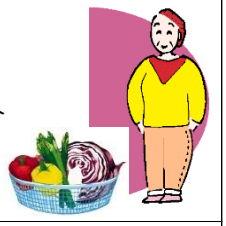
No.147
令和5年6月号

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

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‼

6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。

【健康教室】　「女性のための健康づくり栄養」



6月　6日（火）１３：３０～１５：００・第３会議室　講師：明治安田生命保険相互会社
姫路支社　美濃　和佳子氏
いつまでも若々しく、老化を防いで身体の中から健康に、野菜が持つチカラなど楽しく紹介し、止められる老化のポイントを説明します。又、機器で血管年齢チェック実施あり!!
お問い合わせ先は☎224-2830 水上公民館まで

【子育て支援】　「なかよしランド」

6月　8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「でんむしくん」

【交流教室】　「おてがるカリンバ」

6月　8日（木）１３：３０～１５：００・音楽室　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。
お問い合わせ先は☎224-2830 水上公民館まで

【交通安全教室】　「自転車ヘルメット着用講座」

6月１３日（火）１３：３０～１５：３０・第３会議室　講師：兵庫県姫路警察署交通第一課
道路交通法改正により自転車に乗車するときは、ヘルメットの着用が努力義務となりました。ポイントを説明します。 お問い合わせは☎224-2830水上公民館まで

【ふれあい教室】　「ふれあい井戸端手芸」

〈かわいい針山〉

6月１５日（木）１３：３０～１５：３０　・第４会議室　講師：グループ井戸端
和布を使用して紫陽花のクッションを作成する。今回は針山作りです。
手芸を通じて地域のふれあいを楽しみ仕上がりの作品を使ったりできます。
定員１５名申込順　（材料費500円・持ち物　針・糸・ハサミを用意）
お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで

【介護・医療教室】　「１１９（救急車）までの豆知識」

6月１６日（金）１３：３０～15：３０　・第４会議室　講師：姫路市増位･広嶺地域包括支援センター職員
もしもの時に「１１９」コールをする日までに知っておくと役に立つ情報をお伝えします。これからの大切な時間を介護と医療を一緒に考えてみませんか?!
お問い合わせ先は☎224-2830 水上公民館まで

【デジタル教室】　「スマホ講座」

6月２０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㈱
基本編：インターネットを使おう。応用編：マップを使いこなそう。　専任講師
申し込み先着２０名様とさせて頂きます。お申し込みは☎224-2830水上公民館まで

【手話教室】　　「手話ソング」

6月22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。

お問い合わせは☎224-2830水上公民館まで

【学習教室】　　「川の自然と生き物たち」

6月25日（日）13：30～15：00　・第3会議室　講師：姫路市水族館職員

地域の川やその周辺で見ることのできる生き物たち又、自然環境の変化よりそこに生息する多様な生き物たちを紹介します。

お問い合わせ先は☎224-2830 水上公民館まで

【子育て支援】　　「はいはいランド」

6月27日（火）14：00～15：00・小ホール　姫路市移動児童センター職員

主に首すわりから歩き始めたお子供とその保護者が対象です。親子ふれあいあそびや手遊び、わらべうた遊び、そしてシアター「山の音楽家」を予定しています。

6月の予定

にこにこランドからのお知らせ　　水上校区民生･児童委員会

6月7日（水）　10：00～11：30　　場所：水上幼稚園･遊戯室

「体を動かそう」春の運動会ごっこ

（コロナの状況により中止することが有ります。水上幼稚園ホームページでご確認下さい。）

スポーツクラブ21みずかみからのお知らせ

6月4日（日）　9：00～　春季壮年男子ソフトボール大会　（雨天次週順延）

7月の予定≪教養講座≫≪地域講座≫

月　日	テーマ	講　師
7月13日（木）10：00～	なかよしランド	姫路市移動児童センター職員
7月13日（木）13：30～	おてがるカリンバ	講師：北村　敏子氏
7月18日（火）13：30～	スマホ講座（基本編・応用編）	兼松コミュニケーションズ㈱専任講師
7月21日（金）13：30～	童謡・唱歌	ピアノ講師：初田三貴氏
7月26日（水）13：30～	園芸教室（秋・冬野菜）	姫路市農業振興センター職員
7月27日（木）10：00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
7月28日（金）13：30～	電気教室（備長炭電池の製作）	講師：関西電気保安協会専任講師
7月30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

お便りいただきました

先般、園芸教室があり「夏野菜」の栽培について参加しました。昨今の風潮として家庭菜園が密かにブームを呼んでいるようです。又、自己啓発として「野菜栽培士」「野菜アドバイザー」等資格を取得される方も多くなっていると聞き及んでおります。初参加で5枚の資料をいただき野菜栽培のつくり方、土、肥料、病害虫などの問題の解決を説明してくれました。初心者用にと例えばマンション高層でブルーベリーをプランター栽培しているが、花は咲くが果実ができないなぜか?などの問に『ブルーベリーは同種の他の木の花粉の方が受粉しやすく実がなりやすい。とかマンションの高層は虫がいないので受粉しにくい』など。わかりやすい解説なので納得します。その他、種、苗など移植時期の問題の解説もわかりやすかったです。資料だけでなく講師の体験事例を基に解説しているので、栽培の実感が伝わってきます。約2時間の講座が短く感じて楽しかったです。(^-^)次回は7月中旬ごろと聞きました。プランター栽培をしながら又、参加するつもりです。

園芸教室風景