水上公民館だより

№156
令和6年3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‼

3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」

3月 8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名様とさせて頂きます。（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」

3月14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「しまうまぐるぐる」予定

【世代間交流教室】　「童謡・唱歌」

3月15日（金）13：30～15：00・音楽室　講師：ピアノ講師　初田　三貴氏

懐かしい童謡・唱歌を歌おう。歌う前には、発声につながるトレーニングとして呼吸法

などを行いリラックスします。今月の歌は、人形・蛍の光他3曲です。

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」

3月19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㈱

デジタル活用支援講座を始めています。スマホでラインを練習してみませんか?!

（1）13：30～14：30 LINE基本編①　LINEのインストールから利用登録など

（2）14：40～15：40 LINE応用編②　LINEのメッセージのやり取りなど

※定員８名。（要予約、先着順）　持物：自身のスマホ・筆記用具

お問合せ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで

【ふれあい教室】　「ふれあい井戸端手芸」

約8cmの
かわいらしい桜
（brooch）です!

3月21日（木）13：30～15：00・第4会議室　講師：グループ井戸端

和布を使用して、かわいい桜のブローチを作ります。

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。

（材料費500円・持ち物　針・糸・ハサミを用意）

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」

3月28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

3月の予定

スポーツクラブ２１みずかみからのお知らせ

3月 3日（日） ９：００～ バドミントン大会 場所：水上小学校体育館

親子大会、小学生ペア大会を行います。

3月10日（日） ９：００～ 卓球大会 場所：水上小学校体育館

水上ふれあいサロンからのお知らせ 水上校区民生・児童委員会

3月 1日（金）１０：００～１２：００ 場所：花の北市民広場 展示室

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。

にこにこランドからのお知らせ 社会福祉協議会・水上支部

3月 6日（水）１０：００～１１：３０ 場所：水上幼稚園・遊戯室

「おひな様」 ひな祭り お別れ会

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。

月 日	テーマ	講 師
4月 5日（金） 10：00～	水上ふれあいサロン	講師：阿野弥生子氏
4月 5日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
4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
4月13日（土） 10：00～	健康教室（膝痛予防体操）	大室整形外科・理学療法士
4月16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
4月23日（火） 14：00～	はいはいランド	姫路市移動児童センター職員
4月24日（水） 13：30～	園芸教室（夏野菜）	姫路市農業振興センター職員
4月25日（木） 10：00～	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ

4月の予定

にこにこランドからのお知らせ 社会福祉協議会・水上支部

4月 3日（水）１０：００～１１：３０ 場所：水上幼稚園・遊戯室

「はじめての会」 おともだちをつくろう

スマホ講座

「ＬＩＮＥサービス使い方」

講座風景「1月16日」

参加者の声

『スマホの使い方について、講座は慣れていないので最初は少し不安はありましたが、スタッフの方が３名で個々の質問に席の横まで来られて、親切丁寧に説明をして頂けました。』

『講座は基本編で、内容はLINEの使い方でした。LINEは無料と思っていましたが、送信は双方に通信料がかかること（ Wi-Fi使用時は除く）、文字と画像では通信量が違うので相手側に画像等を送信するときには、受信側の環境も考えないとと思いました。気軽に参加できることがわかりました。スタッフの皆様お世話になりました。』 <(_ _)>