

ますい



増位公民館だより
No.115 令和2年11月号

公民館の役割
つどい・まなび・むすぶ
姫路市白国1丁目 124-6
Tel・Fax 079-284-3550
休館日 毎週月曜日

(11月教養講座)

「懐かしの歌を歌って健康講座」を開催!

7月の夏の歌に続いて今回は、秋の歌を中心に楽しみます。音楽療法士の指導のもと、懐かしい童謡・唱歌や昭和の名曲をマスク越しですが声を出して歌い、認知症予防の体操なども取り入れた健康講座です。心も体もリフレッシュして新型コロナに打ち勝ちましょう!

日時: 11月13日(金) 午後1時30分~3時

講師: 浅野 茜さん(ルーチェ音楽療法&リトミック・音楽療法士)

内容: 童謡・唱歌、昭和の名曲などを歌い健康づくりに役立てます!

※事前の予約等は不要です。マスク着用でご参加ください。



参加費無料

11月地域講座のお知らせ

地域講座「子育て支援教室」

移動児童センター「なかよしランド」

日時: 11月19日(木) 午前10時~

講師: 移動児童センター職員

対象: 就学前の幼児と保護者

内容: おもちゃでの自由遊び、手遊び、わらべうたあそびなど。

★飲み物、タオル、動きやすい服装とマスク着用でご参加ください。



地域講座「子ども教室」

「季節のミニ生け花」

日時: 11月28日(土) 午前10時~11時30分

講師: 梶 充恵(未生御流華道講師)

対象: 小学生 募集定員: 12名(先着順)

材料費: 500円(お申込み時に頂きます。)

締切り: 11月22日(日)

持ち物: はさみ、作品持ち帰り用袋。

※マスク着用でご参加ください。



地域講座・生活楽学教室「和菓子作り」

日時: 11月28日(土) 午後1時30分~3時

講師: 笠原 尚美さん(創作和菓子研究者)

募集定員: 12名(先着順) 締切り: 11月22日(日)

参加費: 500円(材料費)

持ち物: 三角巾、エプロン、ふきん、持ち帰り容器

内容: 季節の和菓子を作ります。

※マスク着用でご参加ください。

《折り紙教室》

毎月第3土曜日

場所: 図書室

—楽しい折り紙作り—

時間: 午前10時~11時30分



※11月の「子どもクッキング教室」は、14日(土) 午前9時30分~12時30分です。

11月文化講座(講座のお問い合わせは公民館へ、見学、お試し体験も有り。ただし、パソコンを除く。)

日	曜	講	座	日	曜	講	座
3	火	3B 体操 (午後)		18	水	絵手紙 (午前)、日本舞踊、社交ダンス (午後)	
4	水	絵手紙 (午前)、日本舞踊、社交ダンス (午後)		19	木	カラオケ A、B、民謡・三味線 (午後)	
5	木	カラオケ A、B		20	金	フラダンス (午後)	
6	金	フラダンス (午後)		21	土	詩吟 (午後)	
10	火	太極拳 (午前)、手芸 (午後)		24	火	太極拳 (午前)	
11	水	ヨガ (午前)、社交ダンス (午後)		25	水	ヨガ (午前)、社交ダンス (午後)	
12	木	パソコン (午前)、民謡・三味線、詩吟 (午後)		26	木	パソコン (午前)、民謡・三味線 (午後)	
13	金	フラダンス (午前)、パソコン (午後)		27	金	フラダンス (午前)、パソコン (午後)	
17	火	3B 体操 (午後)					

※受講料は、1回に付500円です。(ただし、材料費、資料代等が必要な場合もあります。)

11月の増位地区各種事業のご案内

11月の社会福祉協議会増位支部主催の「ふれあい給食」、「ふれあいサロン」、「子育てますいっこ」は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止です。皆様のご理解をお願い申し上げます。



公民館百歳体操

主催：連自治会 指導：中島副会長

- ・11月3日・17日(火) 午前10時～
- ・11月10日・24日(火) 午後1時30分～

☆飲み物、タオル、動きやすい服装でおいでください。

※毎日の検温とマスクの着用もお願いします。



白国公会堂百歳体操

主催：白国老人クラブ 指導：松岡会長

- ・11月5日・12日・19日・26日(木)
- ・午前10時～

☆飲み物、タオル、動きやすい服装でおいでください。

※毎日の検温とマスク着用もお願いします。



※姫路市においても毎日のように新型コロナの感染者が、発生しています。まだまだ気を緩めることなく感染症対策を取って、健康な毎日を過ごしましょう。

!

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いのポイント
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗います。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクが正しい

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで

口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

✗

何もせずに咳やくしゃみをする

✗

咳やくしゃみを手でかきおさえる

正しいマスクの着用

1

鼻と口の両方を確実に覆う

2

ゴムひもを耳にかける

3

隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索