

# 増位公民館だより

No.152 令和5年12月号

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

休館日 月曜日、年末年始

先週、半袖を着ていたかと思うと、今週はダウンを着ています。秋物の出番がありません。地球温暖化の影響だと言われています。みんなで取り組まなければならない最重要課題の一つではないでしょうか。

12月は次の教養講座を行います。ぜひ、お越し下さい。

## 12月の教養講座

### 「119(救急車)までの豆知識」

もしもの時に「119」番をする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、介護と医療と一緒に考えてみませんか。

- ・日時 12月8日(金) 午後1時30分～3時
- ・講師 増位・広峰地区包括支援センター職員  
姫路市在宅医療・介護連携支援センター職員



## 12月の地域講座のお知らせ

### 子ども日本舞踊

「よさこい」のメンバー募集中!

日時: 12月2日(土) 午前10時～11時

講師: 柴原まち子(鵬扇寿治)先生

(鵬扇流師範)

内容: 日本舞踊を通じて、からだと心の成長を促し豊かな表現力を育みます。



### 百歳体操

日時: 第1、第3火曜日 午前10時～  
第2、第4火曜日  
午後1時30分～

指導: 中島副会長

内容: 続けることでバランス能力がつき、階段の上がり下がりや立ちすわりの動作が楽に行えるようになります。

### 子ども教室 折り紙あそび

日時: 12月10日(日)  
午前10時～12時

講師: 玉田 里美さん  
(日本折り紙協会講師)

対象: 小学生

募集定員: 15名(先着順)

参加費: 無料

用意するもの: はさみ、のり、筆記具

締切り: 12月6日(水)



### 健康づくり教室

#### ストレッチ体操で健康づくり

日時: 12月14(木)  
午後1時30分～3時

講師: 柴田 百代さん  
(あい・B・Cストレッチ代表)

募集定員: 20名(先着順)

用意: 飲み物、上靴、  
敷物(バスタオルでも可)



### 折り紙教室

日時：12月16日(土)

午前10時～11時30分

講師：玉田里美さん(日本折り紙協会講師)

内容：季節にあった折り紙をおります。子どもからお年寄りまで幅広い年代で楽しめます。

材料費：100円



### 移動児童センター なかよしランド

日時：12月21日(木)

午前10時～12時

対象：小学校就学前の幼児と保護者

講師：移動児童センター職員

内容：おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、ミニシアターなど



### 生活楽学教室

#### 落語を楽しむ

日時：12月22日(金) 午後1時30分～2時30分

講師：播磨落語倶楽部

夢ノ家 くっか (増田 耕作) さん

午後のひと時、落語を聞いて笑って過ごしてみませんか。



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

※12月の「英語であそぼ」は17日(日)午前10時～11時30分です。受講生募集中!

## 12月の増位地区各種事業のご案内

#### 社協増位支部「ふれあい給食」

12月のふれあい給食は、4日(月)です。

※給食は、午前11時30分までに登録者宅へお届けします。150円と引き換えにお受け取りください。

#### 白国公会堂「百歳体操」

主催：白国老人クラブ

指導：松岡会長

日時：毎週木曜日

午前10時～



#### 社協増位支部「ふれあいサロン」

サロンは、お持ち帰り形式で行います。校区内の方は、どなたでも参加できます。

参加費は100円です。但し、数量に限りがありますので、無くなり次第終了します。

囲碁ボールサロン 12月1日(金) 午前10時30分～11時30分 白国公会堂

花北・野里サロン 12月15日(金) 午前10時～11時30分 野里マツヨリ集会室

白国サロン 12月18日(月) 午前10時～11時30分 白国公会堂

いきいきサロン 12月21日(木) 午前11時～ 白国公会堂