

増位公民館だより

No.153 令和6年1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

12月の教養講座では、増位・広嶺地域包括支援センターと姫路市在宅医療・介護連携支援センターから講師をお招きして、実際にあったカード詐欺のお話と「119番するまでに知っておきたい豆知識」についてご講演いただきました。

姫路市では一日に約80件の救急車の出動があるそうです。いつ自分も119番することがあるか分かりません。日頃から、持病・かかりつけ医・普段飲んでいる薬・今までの病歴などをまとめておくことが大切だという事です。この際、ご家族みんなの分をメモしておかれてはいかがでしょうか。

1月の教養講座

- ・日時 1月26日(金)午後1時30分～3時
- ・講師 菅原 美文先生(歴史研究者)
- ・内容 来年の大河ドラマ「光る君へ」にちなんでお話していただきます。来年の大河ドラマは『源氏物語』を生んだ紫式部が主人公です。平安貴族の実態に迫るお話が聞けそうです。是非お越し下さい。



1月の地域講座のお知らせ

<p>子ども日本舞踊</p> <p>「よさこい」のメンバー募集中!</p> <p>日時: 1月6日(土)午前10時～11時</p> <p>講師: 柴原まち子(鵬扇寿治)先生 (鵬扇流師範)</p> <p>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。</p>	<p>百歳体操</p> <p>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～</p> <p>指導: 中島副会長</p> <p>内容: 続けることでバランス能力が付き、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。</p>
<p>移動児童センター なかよしランド</p> <p>日時: 1月18日(木) 午前10時～12時</p> <p>対象: 小学校就学前の幼児と保護者</p> <p>講師: 移動児童センター職員</p> <p>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</p>	<p>折り紙教室</p> <p>日時: 1月20日(土) 午前10時～11時30分</p> <p>講師: 玉田里美さん(日本折り紙協会講師)</p> <p>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。</p> <p>材料費: 100円</p>



健康づくり教室

ストレッチ体操で健康づくり

日時：1月25日(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)



子ども教室 わらべ茶の湯

日時：1月27日(土)

午前10時～11時30分

講師：梶 充恵先生(表千家茶道講師)

対象：小学生

募集定員：12名(先着順)

締切り：1月23日(火)

材料費：300円

(申込み時にいただきます)

内容：和菓子をいただいて

茶の湯を楽しみます。



※1月の「子どもクッキング教室」は、13日(土)午前9時30分～12時30分です。

※1月の「英語であそぼ」は21日(日)午前10時～11時30分です。受講生募集中!

文化講座のご案内(初心者歓迎!)

増位公民館では現在、中高年らしくらく3B体操・絵手紙・日本民謡・舞踊・社交ダンス・カラオケ・フラダンス・太極拳・ウクレレ・パソコン・民謡・三味線・伝筆(つてふで)などの講座を文化講座として開講しております。

原則月2回開催、受講料は1回あたり500円(材料費・資料代等が別途必要な場合があります)。

関心のある方はいつでも見学にいらして下さい。詳しくは公民館までお尋ねください。

1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」

1月のふれあい給食は、15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 1月19日(金) 午前10時30分～11時30分 白国公会堂

花北・野里サロン 1月19日(金) 午前10時～11時30分 野里マツヨリ集会室

白国サロン 1月22日(月) 午前10時～11時30分 白国公会堂

いきいきサロン 1月18日(木) 午前11時～ 白国公会堂