

やぎ公民館だより 10月号

令和 4年 9月 25日
 姫路市立八木公民館
 姫路市木場1441-32
 TEL・fax 245-0600



草木に冷たい露が降りる頃を「寒露」と言い、早朝霜が降り始める「霜降」を過ぎると山々は紅葉にそまっています。今年は大鼓の練習音も聞こえてきます。3年ぶりの灘祭りが無事出来るよう個々にコロナ感染防止対策を万全にしましょう。

さて、元気な状態と介護が必要な中間の事を「フレイル」と言います。身体的（筋力）精神的（物忘れ等）低下によるものですが、適切な対応をすれば元気な状態に戻ります。早く気付いて対処する事が大切です。

いつまでも生き生きと元気に暮らす為にも地域の集いの場、八木公民館の活動に参加しましょう。

なかよしランド		歴史教養講座	
月 日	10月6日（木）	月 日	10月30日（日）
時 間	14時～16時	時 間	10時～11時30分
場 所	会議室（2階）	場 所	会議室（2階）
講 師	移動児童センター 児童厚生員	講 師	菅原 美文
内 容	自由遊び・手遊び・おもちゃ わらべうたあそび、七つの子手袋シアター	内 容	大河ドラマ「鎌倉殿の13人」をより楽しく見るために「承久の乱と後鳥羽上皇・北条義時」を学びましょう
キッズクッキング		ガンバルんば体操	
月 日	10月8日（土）	月 日	10月28日（金）
時 間	9時30分～11時30分	時 間	13時～15時
場 所	料理実習室	場 所	会議室（2階）
講 師	山本 ひとみ	講 師	ガンバルんば体操講師
献 立	・三色ごはん ・大葉のつくね ・グミ	内 容	100歳まで歩ける身体づくり みんなで汗を流しましょう！
			
作品展示会のお知らせ			
公民館文化教室講座生による作品展		☆作品展示☆	
日時 11月26日（土）・27日（日）		書道・華道・絵手紙 各教室	
9時30分～16時30分		☆呈茶席☆ 26日午前中を予定	
場所 八木公民館会議室（2階）		担当：煎茶教室（研修室にて）	
<募集> 町民の皆様の作品を募集します。奮って応募してください。			