

# やぎ公民館だより 8月号


令和 4年 7月 25日  
 姫路市立八木公民館  
 姫路市木場1441-32  
 TEL・fax 245-0600



参議院議員選挙が終わり、節季立秋は暦の上では8月8日頃からですが当分は猛暑日が続き、処暑は8月23日頃からですがまだまだ残暑も厳しいそうです。

さてコロナ禍で色々ストレスがたまり、それを解消するには五感の中で感動することだそうです。ありがたいなあと感動するとそれがオキシトシンに変わり幸せホルモンがいっぱい出ます。私たちが満足するには人と人との交流です。

さあ熱中症に気をつけて水分をとり、三密の回避を守りながら公民館での「会話・笑い・運動」で身体の免疫力を高めひとりでも多くの方々の公民館活動への参加をお待ちしています。

実験教室		手作り時計工作	
月 日	8月7日 (日)	月 日	8月24日 (水)
時 間	10時～11時30分	時 間	14時～15時30分
場 所	料理実習室	場 所	会議室 (2階)
講 師	さくらひがし子ども学園長 大西美子	講 師	関西電力第二発電所 職員
内 容	科学実験 ・アイスクリム作り ・空気圧実験  肺の仕組みを風船で作ってみよう！	内 容	手作り時計工作 ※低学年は保護者同伴OKです 材料費は無料です 工作キッドを使ってオリジナル掛時計を作ろう！
ガンバルんば体操		講演会の予告	
月 日	8月26日 (金)	「防災を学ぼう」防災出前講座	
時 間	13時～15時	月 日	9月2日 (金)
場 所	会議室 (2階)	時 間	10時～11時30分
講 師	ガンバルんば体操講師	場 所	会議室 (2階)
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！	講 師	姫路市危機管理室 「防災ノウハウ」を学び防災意識を高めよう！
公民館ご利用の皆様へ			
公民館活動では、マスク着用を推奨しています。 なお、2メートル以上の対人距離が確保でき、会話がほとんどない場合については着用の必要なしとしています。 感染症対策を講じながら運営しますので、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。			