

# やぎ公民館だより 2月号

令和 5年 1月25日  
 姫路市立八木公民館  
 姫路市木場1441-32  
 TEL・fax 245-0600



春の兆しが見え始める頃、2月4日を立春と言ひ寒さがやわらぎ、生き物たちが春の支度をはじめ2月19日頃からが雨水で梅の花が咲き鶯の鳴き声が聞こえてきます。2月3日は節分で邪気を払い無病息災を願ひましょう。松原八幡神社でも「厄神祭」が行われますが、コロナ感染の厄払いもしてほしいものです。

さて、健康寿命を延ばすために適度な身体活動を行うことや孤独にならず地域社会関係を保つことが大切です。さあ、しっかりコロナ対策をして共に「笑い」「汗を流し」「学び」、八木公民館で楽しい一時を過ごしましょう。

なかよしランド		キッズクッキング	
月 日	2月2日 (木)	月 日	2月11日 (土)
時 間	14時~16時	時 間	9時30分~11時30分
場 所	会議室 (2階)	場 所	料理実習室
講 師	移動児童センター児童厚生員	講 師	山本 ひとみ
内 容	自由遊び・手遊び・おもちゃシアター「一丁目のドラネコ」	献 立	・炒り大豆ごはん ・チキンピカタ ・チョコレートのお菓子
リーダー育成の集い		ガンバルんば体操	
月 日	2月19日 (日)	月 日	2月24日 (金)
時 間	9時30分~	時 間	13時~14時30分
場 所	会議室 (2階)	場 所	会議室 (2階)
内 容	・今年度の反省事項 ・新型コロナウイルス感染拡大防止 マニユアルの改訂について ・消防訓練、AED使用方法 ・その他	講 師	ガンバルんば体操講師
		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!
<ヒートショックを防ぐ対策>			
① 脱衣所や浴室を暖めておく ② お湯の温度は低めに長湯は避ける ③ 浴槽からゆっくり出ましょう		④ 食後飲酒後すぐの入浴は避けましょう ⑤ 入浴前後は水分補給を忘れずに ⑥ 入浴前には周囲に声掛けをしましょう	