

# やぎ公民館だより 8月号

令和 5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



色鮮やかな朝顔が咲き、にぎやかに蝉の声が聞こえてきます。暦の上では8月8日頃から立秋ですが、当分は猛暑が続きまだまだ残暑も厳しいそうです。

さて今話題のロコモティブシンドローム＝ロコモとは脚を中心とした運動器の障害のことです。今日から始められるロコモ対策は関節や太ももにある筋肉を鍛えることです。それには筋肉をつくる栄養素をしっかりと摂りましょう。高齢になると喉の渇きや体温調節が低下するため温度管理と定期的な水分補給を心がけることが大切です。さあしっかり熱中症対策をして明るく楽しい一時を八木公民館で過ごしましょう。

| 科学実験教室                |  | かんでん工作教室 |   |
|-----------------------|--|----------|---|
| 月 日                   | 8月6日（日）  | 月 日      | 8月23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<br>大西 美子  | 講 師      | 関西電力姫路第二発電所 職員  |
| 内 容                   | ・アイスクリーム作り<br>・万華鏡を作ろう  | 内 容      | ペットボトル エコライト工作<br>※低学年は保護者同伴OKです<br>材料費は無料です<br>ペットボトルにソーラーライトを装着する |
| ※未就学児、保護者同伴OKです       |  |          |   |
| なかよしランド               |  | ガンバルんば体操 |   |
| 月 日                   | 8月3日（木）  | 月 日      | 8月25日（金）  |
| 時 間                   | 14時～16時  | 時 間      | 13時～14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      | ガンバルんば体操講師  |
| 内 容                   | 自由遊び・手遊び・おもちゃ<br>シアター「くいしんぼうおばけ」   | 内 容      | 100歳まで歩ける身体づくり<br>みんなで汗を流しましょう！                                     |
| 防災出前講座＜予告＞            |  |          |   |
| 防災出前講座ステップ1! 「防災を学ぼう」 |  |          |   |
| 日 時                   | 9月1日（金） 10時～11時30分   |          |   |
| 場 所                   | 会議室（2階） ※いざという時に役立つ「防災ノウハウ」  |          |   |
| 講 師                   | 姫路市危機管理室 を学び、防災意識を高めましょう！  |          |   |