回覧

やぎ公民館だより 10月号

令和 5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

秋晴れのすがすがしい毎日が続きます。朝晩草木につゆがつき、ひんやりとなってきました。
今年は灘祭りが土曜日・日曜日となり、木場が練り番となっています。皆で祭りが無事出来るように願いましょう。
今、コロナは軽減して多くの人々が地域・社会に参加する中エチケットの精神（あたたかい心、しんせつな心、おもいやりの心）を大切にして行動していきましょう。今月３１日は「ハロウィン」です。秋の収穫を祝い悪霊などを追い払う行事ですがそれぞれに楽しみましょう。さあいつまでも生き生きと元気に暮らすため八木公民館活動に参加しましょう。

なかよしランド

月　日　10月5日（木）
時　間　14時～16時
場　所　会議室（２階）
講　師　移動児童センター児童厚生員
内　容　自由遊び・手遊び・おもちゃ
シアター「ぞうさんの帽子」

歴史教養講座

月　日　10月29日（日）
時　間　10時～11時30分
場　所　会議室（2階）
講　師　菅原　美文
内　容　大河ドラマ「どうする家康」をよく見るために「大阪 冬の陣・夏の陣」を学ぶ

お知らせ＜キッズヨガ＞

子どもヨガ教室（キッズヨガ）を始めます。対象は小学生 高学年・低学年
講師：生駒　奈央子
場所：会議室（2階）

友だちを誘って参加しましょう！

ガンバるんば体操

月　日　10月27日（金）
時　間　13時～14時30分
場　所　会議室（2階）
講　師　ガンバるんば体操講師
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！

長寿のための食事学

長寿のための食生活をするのはまず腸を大切にすることが一番大切です。
① 海藻（海のミネラル） ② 根茎（土の中のミネラル） ③ 魚（飽和脂肪酸）
④ 大豆（畑の肉）を食べながら免疫力をつけて、とにかく心をいつも切り替えて嫌なことを全部忘れて心身ともに豊かな生活をしましょう！