回覧

やぎ公民館だより　3月号

令和 6年 2月25日
姫路市立八木公民館
姫路市木場1441－32
TEL・fax　245-0600

　梅の花が咲き、もうすぐ桜が開花し始めます。出会いや別れ、新生活が始まる時期になりました。春の花粉症対策は日常のセルフケアを鼻炎薬による早めの対策で少しでも症状を軽くして花粉症シーズンを乗り切りましょう。
今年は元旦に能登半島地震が起こり自然災害の怖さ、深刻な被害を目の当たりにし、私たちも普段から災害の知識を高め講習会等に参加し、しっかりと準備をしておきましょう。
　さて、八木公民館で素晴らしい出会いと健康の為「汗を流し」「笑い」「脳活をしながら」楽しい一時を過ごしましょう。多数のご参加をお待ちしております。

なかよしランド

月　日　3月7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「はたらくくるま」

わんぱくランド

月　日　3月29日（金）
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　小学生対象
　　ﾚｸﾚｰｼｮﾝｹﾞｰﾑ「新聞紙で遊ぼう」

ガンバるんば体操

月　日　3月22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！

キッズクッキング

月　日　3月９日（土）
時　間　9時30分～11時30分
場　所　料理実習室
講　師　山本　ひとみ
献　立　・ちらしずし
　　・豚肉のパイナップル包み
　　・キャベツのサラダ・ﾛｰﾙｹｰｷ

キッズヨガ

月　日　3月30日（土）
時　間　10時～12時
場　所　会議室（2階）
講　師　生駒　奈央子

身体を整えることで精神も整い、心身の健やかな成長を促進します。
ヨガで楽しく体を動かしましょう！

歌は健康のバロメーター

月　日　3月2日（土）
時　間　13時30分～15時
場　所　会議室（2階）
講　師　篠原　良三