

前之庄公民館だより

令和5年8月発行



■姫路市立前之庄公民館 ■〒671-2192姫路市夢前町前之庄2160番地

■TEL 079-336-1458

■FAX 079-336-1556

■E-mail maenosho@hi-net.city.himeji.hyogo.jp ■月曜日休館

暑さますます厳しい毎日ですが、ご健康でお過ごしでしょうか。

8月に入りますと、暦の上では立秋（8日ごろ）を迎えますが、まだまだ暑い盛りです。近年では、記録的な猛暑の日が多くなっています。熱中症や夏バテなどに十分ご留意ください。また、5類感染症に移行した新型コロナウイルスの感染者も増加傾向にあります。基本的な感染対策も講じながら、暑〜い夏を元気に乗り切りましょう！

教養講座【かや生涯学習】（姫路市在住の方）《無料》

☆日 時：原則として、毎月第2水曜日（8月は第1水曜日）

☆開催場所：前之庄公民館 1階 第3会議室 10:00～11:30



8月2日(水)「知って得する腰の知識」～腰痛や足の痺れの原因と治療・予防方法～

<講師> 大室 智士（大室整形外科脊椎・関節クリニック 院長）

恒藤 慎也（ ” リハビリテーション部 部長）

国民生活調査において腰痛を訴える方は男性で1位、女性で2位と日本人の5人に1の方が経験している病気です。また、腰痛には運動で改善するものから、足の痺れ・痛みを伴い手術を必要とするものまで、多くの種類があります。今回は、医師より腰痛の原因と治療、理学療法士より予防の運動について詳しく説明をしていただきます。腰痛についての知識や予防の仕方を学ぶよい機会です。前半は講話で、後半は実技もします。運動の出来る服装、タオル、お茶(水分補給)をご持参ください。知って得するお話です。皆さんご参加ください！

8月・9月の地域講座

チャレンジしましょう



夏休み講座

《対象》小学生（3年生以下は、保護者同伴）～お茶・タオル持参～

* 7月2日より募集を行っていますが、定員に達していない教室があります。

【絵画教室】8月1日(火) 13:00～15:00 〈第1会議室〉

<講師> 柳 奈保子 <定員> 15名 <テーマは自由です。>

<持ち物> 画用紙(白)、絵の具セット、色鉛筆、クレヨン、雑巾など

【パステルアート教室】8月4日(金) 10:00～12:00 〈第1会議室〉

<講師> 林 由佳 <定員> 15名 《材料費》700円

<持ち物> ウェットティッシュ [かわいいペンギンの作品です]

★内容や持ち物など詳しくは、公民館窓口の別紙案内をご覧ください★

《公民館は、乳児から高齢者まで、幅広い年齢層で利用していただいています》



6/9 けん玉教室（前之庄こども園）



6/14 かや生涯学習講座

【パン作り教室】 ☆ 前之庄小学校の児童が対象 ☆

8月26日(土) 9:30~12:00 <料理実習室>

<定員> 12名 <申し込み> 8月3日(木)~

<講師> 須方 茂美 (管理栄養士) 《材料費》500円

《持ち物》 エプロン、三角巾(頭用)、布巾2枚、マスク、タオル、お茶

*3年生以下は、保護者同伴をお願いします。

*焼いたパンは試食をしないで、持ち帰ります。(持ち帰り袋は用意します。)



【押し花教室】 ※コスモスやトンボなど、秋の雰囲気が感じられる作品です。

9月6日(水) 9:30~12:00 <第3会議室>

<定員> 15名 <申し込み> 8月8日(火)~

<講師> 大西 しづ子 (押し花講師)

《材料費》1,200円 (押し花材料・額) 《持ち物》ありません。

*見本の作品を公民館窓口に飾っています。



8月の文化講座

趣味を楽しんだり、技術を習得したりしませんか!

講座名	開設日時	年間計画
絵手紙	23(水) 9:30~11:30	第4水曜日
折り紙	3, 17(木) 9:30~11:30	第1, 3木曜日
気功体操	4, 18(金) 13:30~15:00	第1, 3金曜日
心と身体の健康体操	1, 8, 22(火) 9:30~12:00	第1, 2, 3火曜日
コーラス	17(木) 10:00~12:00	第3木曜日
書道	2, 16(水) 13:30~15:00	第1, 3水曜日
扇舞	4, 18, 25(金) 18:30~20:40	第1, 2, 3金曜日
タイ古式ヨガ	4, 18, 25(金) 11:00~12:00	第1, 2, 3金曜日
陶芸部	10(木) 9:30~16:00	第2, 4木曜日
陶友会	2(水) 9:30~12:00 / 23(水) 9:30~15:30	第1, 3水曜日
パソコン	23(水) 13:30~15:30	第1, 3水曜日
パッチワーク	4, 18(金) 13:30~16:00	第1, 3金曜日
いきいき健康体操	24(木) 9:30~11:00	第2, 4木曜日

*各教室によっては、都合により日時が変更になる場合があります。ご了承ください。

*文化講座各教室は、いつでも見学・入会は可能です。詳細は公民館へお尋ねください。

《お友だちもたくさん来られていますよ。遊びに来てくださいね!》

★わくわく広場前之庄出張ひろば★ ◆前之庄公民館2階研修室(和室)

◆開設日 原則毎週木曜日(祝日は除く) ◆対象児: おおむね0~3歳児

◆9:30~12:00 13:15~16:15



★なかよしひろば★ 8月16日(水) 第3会議室 10:00~11:30

◆対象: 0歳児から就学前(幼稚園児含む)のお子様と保護者

★遊び: 夏のあそびを楽しもう 【前之庄地区子育て支援事業】

