

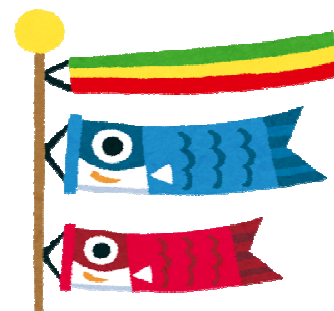
水上公民館だより



🔗 ホームページはこちら

姫路市増位新町2丁目12（花の北市民広場内）

☎/📠 079-224-2830 休館日 月曜日・年末年始



5月の予定 《教養講座》《地域講座》は、参加は無料です。

【星空教室】 「花北観望会（春の星座観察）」

5月 2日（金）19:00～20:30・第3会議室 講師：明石市立天文科学館館長井上毅氏

今回は春の星と月を中心に観察いたしますが、ブラック星博士は気まぐれなので星座ばかりを講座するかもしれませんね!!（うしかい座、おとめ座、しし座、かに座、こぐま座…）

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【子育て支援】 「なかよしランド」

5月 8日（木）10:00～12:00・中ホール 姫路市移動児童センター職員

首すわりから小学校に入学するまでのお子さんが対象です。

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべ歌、シアターは「ぞうさんの帽子」予定



【健康づくり教室】 「ストレッチ体操で健康づくり」

5月 9日（金）13:30～15:00・展示室 講師：柴田 百代氏

正しいストレッチは疲労蓄積を防ぎ血流を改善する作用があり手足が温まります。

会場の都合で申込先着25名様とさせていただきます。（用意：上靴・敷物（バスタオル可））

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【学習教室】 「初夏の草花の育て方」

5月16日（金）13:30～15:00・第3会議室 講師：姫路市まちづくり振興機構職員

初夏から夏に向けて草花の紹介や上手に育てる方法について学べます。手づくりガーデニングを始めてみませんか。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

5月16日（金）13:30～15:00・音楽教室 講師：初田 三貴氏

懐かしい童謡・唱歌を歌おう。歌う前には、発声につながるトレーニングとして呼吸法などを行ないリラックスします。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【デジタル教室】 「スマホ教室」

5月20日（火）13:30～15:30・第3会議室 講師：兼松コミュニケーションズ(株)

スマホの基本的な操作並びに便利な機能の使い方を練習してみませんか?!

（1）13:30～14:30 入門編 電話をしよう。

（2）14:40～15:40 基本編 文字入力をしよう。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【手話教室】 「手話ソング」

5月22日（木）10:00～11:30・第6会議室 講師：手話サークルしらさぎ代表

簡単な手話と、歌の歌詞を手話で表現します。楽しく手話を学べて、脳の活性化にもつながります。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【世代間交流教室】

「ペーパークラフト教室」

5月23日（金）13：30～15：00・第4会議室 講師：和田ゆう子氏

折り紙や画用紙など身近な材料で、ペーパークラフトを楽しみましょう！

今回は、段ボールを利用して立体模型を作ります。材料は用意していますので

お気軽に参加してください。



（カタツムリです）

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで

5月の予定



にこにこランドからのお知らせ

5月 7日（水）10：00～11：30

「こどもの日」 交通安全教室

社会福祉協議会・水上支部

場所：水上幼稚園・遊戯室



水上ふれあいサロンからのお知らせ

5月 9日（金）10：00～12：00

百歳体操や手芸、童謡唱歌などで脳トレをします。ご参加お待ちしております。

※校区外の方は、参加をご遠慮ください。

水上校区民生・児童委員会

場所：花の北市民広場第3会議室



6月の予定＜教養講座＞＜地域講座＞は、参加は無料です。

月 日	テーマ	講 師
6月 6日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田 百代氏
6月12日（木） 10：00～	なかよしランド	講師：姫路市移動児童センター職員
6月14日（土） 13：30～	教養講座(防災について学ぶ)	講師：地域包括支援センター職員
6月17日（火） 13：30～	スマホ講座(入門編)	講師：兼松コミュニケーションズ専任講師
6月20日（金） 13：30～	童謡・唱歌	講師：初田 三貴氏
6月24日（火） 14：00～	はいはいランド	講師：姫路市移動児童センター職員
6月26日（木） 10：00～	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ代表

ストレッチ体操で健康づくり

「毎回楽しみにしています(^^)／」と、人気の講座です！！

ストレッチは、体の筋肉・筋の柔軟性が向上され、動きの領域が広がるため、ケガの防止効果があると言われています。又、血行や姿勢の改善に繋がり疲労回復のサポートをしてくれます。毎日、続けることは大変な努力が要りますが、『健康な体づくり』をすることによって得られるものがたくさんあります。美味しいものを食べる喜びや楽しい旅行、野菜作りなど、体が元気であればこそ楽しめます。『ストレッチを続けて正座ができるようになりました』という声を聴きました。

ありがとうございます。<m(_)m>



講座の
ようす



皆さん元気な笑顔が絶えません！！