

水上公民館だより

No.171
令和7年6月号



ホームページ

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



6月の予定 《教養講座》《地域講座》の、参加は無料です。

【健康づくり教室】 「ストレッチ体操で健康づくり」

6月 6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



【子育て支援】 「なかよしランド」

6月12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「でんむしくん」



【防災教室】 「防災を学ぼう」

6月14日(土) 13:30~15:30 ・第3会議室 講師:姫路市増位・広嶺地域包括
支援センター職員・元総務省消防庁防災課長

台風や地震等の災害はいつ起こるかわかりません。そのような不測の事態が発生した
際にも冷静に対応し、被害を最小限にむかえましょう!!

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】 「スマホ講座」

6月17日(火) 13:30~15:40・第3会議室 講師:兼松コミュニケーションズ(株)

入門編:メールをしよう。応用編:アプリを楽しもう。

申し込み先着16名様とさせていただきます。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで

専任講師



【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

6月20日(金) 13:30~15:00 ・音楽室 講師:初田 三貴氏

懐かしい童謡・唱歌を歌おう。歌う前には、発声につながる呼吸法と簡単な体操を
行い、リラックスして楽しく歌えます。

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】 「はいはいランド」

6月24日(火) 14:00~15:00 ・小ホール 姫路市移動児童センター職員

主に首すわりから歩き始めたお子さんとその保護者が対象です。親子ふれあいあそ
びや、季節のわらべ歌あそび、そしてシアター「まあるいたまご」を予定しています。



【手話教室】

「手話ソング」

6月26日（木）10:00～11:30 ・第6会議室 講師：手話サークルしらさぎ

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

6月の予定

☺ にこにこランドからのお知らせ

6月 4日（水） 10:00～11:30

「体を動かそう」運動会ごっこ

社会福祉協議会 水上支部

場所：水上幼稚園・遊戯室



7月の予定《教養講座》《地域講座》の、参加は無料です。

月 日	テーマ	講 師
7月 4日（金）13:30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
7月10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
7月15日（火）13:30～	スマホ講座（基本編・応用編）	講師：兼松コミュニケーションズ(株)専任講師
7月18日（金）13:30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
7月24日（木）10:00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
7月24日（木）13:30～	電気教室（備長炭電池の製作）	講師：関西電気保安協会専任講師
7月30日（水）13:30～	園芸教室（秋・冬野菜）	講師：姫路市農業振興センター職員

新設講座の紹介

詩舞を



楽しもう



さのう
左納 咲子先生

今春から文化講座を始めました。講師は、左納先生です。講座生10名のスタートで経験のある方、初めての方色々ですが、生涯学習として何かをはじめる季節です。興味のある方は、お待ちしております。

健康教室

「膝痛を予防して健康年齢を延ばす」



理学療法士の指導による体のチェックやストレッチ体操の指導風景



日常生活にとって「膝」は、大切な部位であり知らず知らずの間に痛めることがあります。今回は、0脚について理学療法士の方に膝の守り方を講義していただきました。約90分でしたが短く感じました。内容を少し紹介しますと「膝」を守るポイントとして、自身の体をチェックしてから①筋トレ②ストレッチ③姿勢の改善でほとんどの方が正常な膝を確保できるとの事でした。一つひとつ解説をすると長くなるので、ひざケアを日常生活の中に取り込むと自然に運動が出来るそうです。次回は、「腰」について講座を勧めたいと考えております。

