

水上公民館だより

No.174
令和7年9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



9月の予定 《教養講座》《地域講座》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」

9月 5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



【歴史教室】 「郷土の歴史講座」

9月 9日（火）13：30～15：00 ・第5会議室 講師：姫路城ギルド主宰 芳賀一也氏

今年は『長壁神社の神様・富姫（ふうひめ）（加賀藩前田利常の四女）とその時代』から始まり
郷土の歴史を4回シリーズで開講します。時々本筋から外れる解説が又、楽しみの
お話が聞けますのでご参加ください。

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」

9月11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「はたらくるま」



【デジタル教室】 「スマホ教室」

9月16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㈱

① Wi-Fiとオンラインサービスを使おう。② マップを使いこなそう。

専任講師

申し込みは先着16名で、定員になり次第締め切り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



【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

9月19日（金）13：30～15：00 ・音楽教室 講師：ピアノ講師 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
楽しく歌えますよ。今月の歌は、とんぼのめがね・虫のこえ・証城寺の狸ばやし他2曲

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」

9月25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。

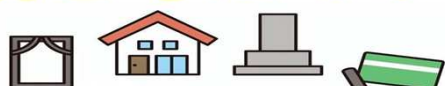
お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



10月の予定《教養講座》《地域講座》参加は無料です。

月 日	テーマ	講 師
10月 3日（金）13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
10月 9日（木）10：00～	なかよしランド	姫路市移動児童センター職員
10月11日（土）10：00～	健康教室（腰・膝関節予防）	講師：理学療法士
10月14日（火）13：30～	郷土の歴史2	講師：芳賀一也氏
10月17日（金）13：30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
10月19日（日） 9：00～	水上フェスティバル	連合自治会等各種団体
10月21日（火）13：30～	スマホ講座	講師：兼松コミュニケーションズ㈱専任講師
10月23日（木）10：00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
10月24日（金）13：30～	医療や介護等	講師：地域包括支援センター職員
10月26日（日） 9：00～	水上校区連合防災訓練	連合自主防災会
10月28日（火）14：00～	はいはいランド	姫路市移動児童センター職員

終活を考えてみよう！



社会福祉協議会水上支部主催で、終活について講座を開催し、多くの皆様に来ていただきました。姫路市（高齢者支援課）の終活支援事業が今年度から始まり、人生の終焉まで自身の意見が尊重され、最後まで安心した生活を送ることが出来るよう、相談（要予約）・アドバイスが受けられる事や、行政が今取り組んでいる制度について等の説明がありました。

例えば、葬儀にかかる経費負担等、業者に聞きにくいこともサポートをしていただけるようで、参加者は真剣に耳を傾けていました。最後に多くの質問が飛び出し、関心の高さが伺えました。



ひめじ楽園塾 ～楽しい園芸～



先月の7月30日（現時点）丹波市で気温41.2°を観測し国内史上最高記録を更新した日に、当館で「秋・冬野菜栽培」をテーマに講座を開催しました。

今からですか？早くないですか？の声が聞こえてきましたが、講師さんの説明で野菜を種から育てるため、3～6か月前から準備していきます。夏に種をまき苗が育ち、実・花・葉・茎・根がおいしく食べごろになるのが、秋・冬になりますと説明。

実践経験のエピソードを交えながら話が進み、野菜の栽培作りの「楽しさ」や「癒し」に吸い込まれ、少し涼しくなったようです。