

水上公民館だより



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

No.175
令和7年10月号



10月の予定 《教養講座》《地域講座》は、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」

10月 3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）・飲料水）

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」

10月 9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「ワンツーパーツ」



【健康教室】

「腰痛を予防して健康年齢を延ばす」

10月11日（土）10：00～11：30・展示室 講師：大室整形外科H&F

理学療法士 恒藤 慎也氏

腰の痛みは日々の生活や歩行に支障がでて健康を阻害する因子となることが多いのです。

腰の痛みを軽減して、毎日健康で楽しい生活を送りましょう！

講座後は、簡単な実技をしますので軽装でお越しください。（用意：タオル）

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」

10月17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

楽しく歌えますよ。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【ふれあい教室】

「みずかみふれあいフェスティバル」

10月19日（日） 9：00～12：00・水上小学校体育館 水上地区連合自治会

演奏会鑑賞（増位中学校・水上小学校・こども園・幼稚園・太鼓等のパフォーマンス）や

水上公民館文化講座発表会として参加しておりますので、ぜひ、ご来場下さい。

お問い合わせは☎224-2830 水上公民館まで



【歴史教室】

「郷土の歴史講座」 第2話

10月21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・富姫とその時代』を4回シリーズで開講します。

奈良時代、平安時代のお話が楽しく聞けますので、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



【デジタル教室】

「スマホ教室」

10月21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)

・キャッシュレスをはじめよう。・災害に備えよう。

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



【手話教室】

「手話ソング」

10月23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

【介護教室】

「医療と介護について」

10月24日（金）13：30～15：00・第5会議室 講師：地域包括支援センター職員
姫路市在宅医療・介護連携支援センター看護師 東純子氏
在宅療養は、難しいのではと感じる方もおられるでしょう。住み慣れた家や地域で過ごすための医療サービスや介護サービスのアドバイスや情報が聞けます。



お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで

【防災訓練】

「校区連合防災訓練」

10月26日（日） 9：00～11：00・城見台2丁目第二公園グランド 校区連合自主防災会
災害から身を守るための実践的知識や対処方法、避難誘導を学ぶ。
・初期消火・放水訓練・救急救命訓練・炊き出し訓練（姫路市東消防署の監修あります。）



【子育て支援】

「はいはいランド」

10月28日（火）14：00～15：00・小ホール 姫路市移動児童センター職員
首すわりから歩きはじめの子供とその保護者が対象です。親子ふれあい遊びや手遊び
わらべうた遊び、そして、講師の原先生による「ベビーマッサージ」を予定



11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
11月 7日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
11月11日（火） 13：30～	郷土の歴史(3)	講師：芳賀一也氏
11月13日（木） 10：00～	なかよしランド	講師：姫路市移動児童センター
11月21日（金） 13：30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
11月23日（日） 13：30～	親子でもの作り教室	講師：榎本 茂氏
11月27日（木） 10：00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
11月28日（金） 13：30～	人権教室	講師：大西須美子氏



星空教室で天体観測

子ども25名含む50名が
真夏の天体ショーを満喫！！

真夏の夜、当館で『星空教室』が開講されました。講師をしていただいたのは、明石市立天文科学館館長の井上毅（たけし）さんです。

観測は、夏の大三角星座と月でした。天候の都合で先に星座、月を観察しました。子供たちは、初めて望遠鏡で月面を見て、クレーターがこんなに鮮明に見えたことを知り、月になぜこのようなものが出来たのか井上館長さんに聞くなど地球以外の存在がレンズを通してまじかに見え興味津々でした。人氣で順番待ちが出来ましたが、少し風もありここだけは暑い夏が涼しく感じました。(´-`)-☆

次回は11月30日に予定しております！

