

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.176

令和7年11月号



11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」

11月 7日（金）13：30～15：00・展示室 講師：柴田 百代氏

ストレッチ体操は、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又、リラックス効果期待できます。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・敷物など）

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【姿勢と健康教室】

「正しい姿勢で腰痛・膝痛・肩こり解消」

11月 8日（土）13：30～15：00・第3会議室 講師：姿勢科学士・姿勢調整師 松本義雄氏

姿勢科学という新たな視点から、健康を維持するための知識と実践方法をわかりやすく講演いただきます。腰痛・膝痛など年齢とともに増える身体の不調など健康の不安に対して、姿勢を正しく整えて元気な身体を作り、健康な毎日を過ごしましょう。!!

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【歴史教室】

「郷土の歴史講座」 第3話

11月11日（火）13：30～15：00・第5会議室 講師：姫路城下町ギルド主宰 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



【子育て支援】

「なかよしランド」

11月13日（木）10：00～12：00・中ホール 講師：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「はらぺこあおむし」の予定



【デジタル教室】

「スマホサロン」

11月18日（火）13：30～15：30・第3会議室 講師：姫路市・高齢者支援課専任講師

少人数でグループごとに分かれて、対面式にスマホの相談ができます。

申し込みは先着20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」

11月21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



【世代間交流教室】

「親子でものづくり教室」

11月23日（日）13：30～15：00・第3会議室 講師：森のインストラクター榎本茂氏

クリスマス控えて、親子で自然の素材を使ったクリスマスリースを作ろう!!

クリスマスリースづくりは、接着剤を溶かしてリースに飾り付けするため、電気器具（小手）を使います。子供だけの参加はできません。

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」

11月27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



【人権教室】

「人権学習」

11月28日（金）13：30～15：00・第5会議室 講師：民生・児童委員 大西 須美子氏

身近な人権について、一緒に考えてみましょう。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【星空教室】

「花北観望会（冬の星座観察）」

11月30日（日）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

今回は冬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、何の話が飛び出すのかわかりません。楽しみです。!!

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



12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
12月 5日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
12月 9日（火） 13：30～	郷土の歴史	講師：芳賀一也氏
12月11日（木） 10：00～	なかよしランド	姫路市移動児童センター職員
12月16日（火） 13：30～	スマホサロン	講師：姫路市（高齢者支援課）
12月19日（金） 13：30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
12月23日（火） 14：00～	はいはいランド	姫路市移動児童センター職員



ストレッチ体操で
ストレスフリー
笑顔で健康に



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。そのうえ、心身のリラックス効果が得られストレスが軽減されます。

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、毎日を笑顔で楽しめます。

