

水上公民館だより

No.180
令和8年3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



3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」



3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回復アップと成ります。

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」

3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、シアターは「はたらくくるま」予定



【世代間交流教室】

「童謡・唱歌」

3月20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いリラックスします。今月の歌は、人形・蛍の光他3曲です。

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」

3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



「水上公民館学習発表会」

とき 令和8年3月14日(土)・15日(日)

じかん 10時~16時

ところ 花の北市民広場(2階 第4・第5会議室)



作品展

第4会議室

色えんぴつ画

第5会議室

水墨画、パソコン教室

無料体験コーナー

【色えんぴつ画】 講師 増田 信義
内容 色えんぴつ画の体験をしていただきます。
日時 3月14日(土)・15日(日) 両日とも2階
第4会議室で、10:00~15:00
で随時受付します。

※参加希望の方は、色鉛筆をご持参ください。
(貸出用はありません)

4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
4月 3日(金) 13:30~	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
4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
4月11日(土) 10:00~	健康教室(膝痛予防体操)	大室整形外科・理学療法士
4月17日(金) 13:30~	童謡・唱歌	ピアノ講師：初田三貴氏
4月21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
4月22日(水) 13:30~	園芸教室(夏野菜)	姫路市農業振興センター職員
4月23日(木) 10:00~	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
4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

令和8年度 姫路市立水上公民館文化講座案内

住所・年齢に関係なく、どなたでも気軽に受講できます。

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
1	カラオケ・花北	第1・第3 水	13:30~15:30	2
2	パソコン・A	第1・第3 木	10:00~12:00	2
3	パソコン・B	第1・第3 木	13:30~15:30	2
4	パソコン・C	第1・第3 金	10:00~12:00	2
5	パソコン・D	第1・第3 金	13:30~15:30	2
6	健康体操	第1・第2・第3 金	10:00~12:00	3
7	ハワイアンフラ・フィオナオナ	第2・第4 金	10:00~12:00	2
8	フラダンス・クワイ	第2・第4 土	13:30~15:30	2
9	楽しい英会話	第2・第4 水	10:00~12:00	2
10	楽しい・美味しい料理教室①	第1 水	10:00~13:30	1
11	楽しい・美味しい料理教室③	第3 水	10:00~13:30	1
12	着物あそび	第1・第3 土	10:00~12:00	2
13	高齢者向け3B体操	第2・第3・第4 木	13:00~14:30	3
14	色えんぴつ画	第1・第3 土	13:30~15:30	2
15	ボイストレーニング・コーラス	第2・第4 火	14:00~15:30	2
16	水墨画	第2・第4 火	10:00~12:00	2
17	脳トレ・大正琴	第2・第4 水	13:30~15:30	2
18	詩舞を楽しもう	第1・第3 火	13:30~15:30	2



新たな目標や体験を

はじめてみませんか？

《受講料等》

- ☆ 受講料は1回500円以内。
- ☆ 別途、材料費や資料代等が必要な講座もあります。

《申し込み方法》

- ☆ 希望する講座名等を水上公民館(☎079-224-2830)まで、お申し出ください。
- ☆ 見学(体験)もありますので、一度見学(体験)されてからの入講をおすすめします。

