

水上公民館だより

No.181
令和8年4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



4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」

4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」

4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、シアターは「はらぺこあおむし」予定



【健康教室】

「膝痛を予防して健康年齢を延ばす」

4月11日（土）10：00～11：30・展示室 講師：大室整形H&F tobe

理学療法士 恒藤 慎也氏

膝の痛みは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。

膝の痛みを軽減して、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」

4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



【デジタル教室】

「スマホ教室」

4月21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)

スマホの基本的な操作並びに便利な機能の使い方を練習してみませんか？！

入門編 スマートフォンを触ってみよう。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【園芸教室】

「夏野菜」

4月22日（水）13：30～15：30・第3会議室 講師：姫路市農業振興センター職員

家庭菜園（夏野菜の連作障害と予防、病気対策）で夏野菜を家庭で作ってみませんか！？

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」

4月23日（木）10：00～11：30・第6会議室 講師：手話サークルしらすさぎ

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



【子育て支援】

「はいはいランド」

4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と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、そしてシアターは「おはながわらった」予定



5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
5月 8日(金) 13:30~	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
5月 8日(金) 19:00~	花北観望会	講師：明石市立天文科学館館長
5月14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
5月15日(金) 13:30~	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
5月19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
5月28日(木) 10:00~	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ

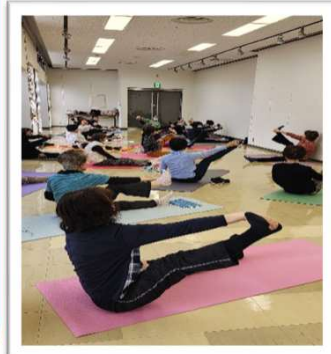


ストレッチ体操

楽しく笑顔で健康に

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。



消防訓練を実施

《花の北市民広場（水上公民館）》



万一災害が発生した時、何をどうするのか、情報処理に時間がかかります。施設関係者は、利用者の**安全確保・避難誘導・災害を鎮圧**する。この行動が災害発生時に、素早く対応できるよう定期的に訓練を実施しております。安心してお立ち寄りください。

