

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



5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】 5月 8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	「ストレッチ体操で健康づくり」 
【星空教室】 5月 8日（金）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 5月に見える星座（うしかい座・おとめ座等）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、サプライズあるかもしれません。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	「花北観望会（冬の星座観察）」 
【子育て支援】 5月14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「ぞうくんのさんぼ」予定	「なかよしランド」 
【世代間交流教室】 5月15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	「童謡・唱歌」 
【デジタル教室】 5月19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 電話をしよう。文字入力をマスターしよう。 お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで	「スマホ教室」 
【手話教室】 5月28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	「手話ソング」 

5月の予定

☺ にこにこランドからのお知らせ
5月13日（水）10：00～11：30

「こどもの日」

🌸 高齢者道路交通法改正に伴う交通安全教室
5月14日（木）13：30～14：30

社会福祉協議会・水上支部
場所：水上幼稚園・遊戯室



社会福祉協議会・水上支部
第5会議室



6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
6月11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
6月12日(金) 13:30~	教養講座(防災について)	講師：増位・広峰地域包括支援センター
6月12日(金) 13:30~	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
6月16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
6月19日(金) 13:30~	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
6月23日(火) 14:00~	はいはいランド	講師：姫路市移動児童センター職員
6月25日(木) 10:00~	手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ



地域講座 手話教室

熱心に手話を学ばれる
講座生の皆様方

手軽な手話教室を目指して、月1回開催しております。参加者が興味をもって学ぶために、歌の歌詞を手で表現することや手軽さもあり、参加者の輪が広がっています。今年度は、坂本九さんの「上を向いて歩こう」他5曲で、ゆっくりしたリズムとシンプルな動きのため初心者に人気があります。又、高齢者の方には、指を使うので脳や身体の活性化、認知症予防、リハビリ効果が期待できるようです。



「水上公民館学習発表会」

2026年3月 「花北フェスティバル」が開催されました。主催は姫路市花の北市民広場ですが、水上公民館も共催で作品展示を中心に2日間実施いたしました。「色えんぴつ画」「水墨画」「パソコン教室」の3講座で作品は大小100作以上でした。来館された皆様は仕上がった作品を観覧されて、どれくらいの日数がかかったのですか?色彩感覚が素晴らしい!など質問や感想を言われていました。何かを始めたい気持ちがあるのですが、何をするのか迷っている様子でした。又、体験コーナーでは色鉛筆を使って、動植物の絵の書き方、色づかいを親子で教わっていました。天気も良く皆さん楽しそうでした。何かを始めたい時期ですね。!!

