

水上公民館だより

No.183
令和8年6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



6月の予定 《教養講座》《地域講座》の、参加は無料です。

【子育て支援】	「なかよしランド」	
6月11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「でんむしくん」		
【健康づくり教室】	「ストレッチ体操で健康づくり」	
6月12日(金) 13:30~15:00・展示室 講師：柴田 百代氏 ストレッチの効果は、疲労回復や美しい姿勢づくりとなります。トークも楽しみです。 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		
【デジタル教室】	「スマホ講座」	
6月16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) 入門編：メールをしよう。アプリを楽しもう。 申し込み先着16名様と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		専任講師
【世代間交流教室】	「童謡・唱歌」	
6月19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、発声につながる呼吸法と簡単な体操を 行い、リラックスして楽しく歌えます。 お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで		
【防災教室】	「防災について学ぼう」	
6月20日(土) 13:30~15:00・第3会議室 講師：姫路市増位・広嶺地域包括支援セン ター職員・元総務省消防庁防災課長 台風や地震等の災害はいつ起こるかわかりません。そのような不測の事態が発生した 際にも冷静に対応し、被害を最小限にむかえましょう!! お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで		
【子育て支援】	「はいはいランド」	
6月23日(火) 14:00~15:00・小ホール 姫路市移動児童センター職員 主に首すわりから歩き始めたお子さんとその保護者が対象です。親子ふれあいあそび や、季節のわらべ歌あそび、そしてシアター「まあるいたまご」を予定しています。		
【手話教室】	「手話ソング」	
6月25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		

7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
7月 3日(金) 13:30~	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
7月 9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
7月17日(金) 13:30~	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
7月21日(火) 13:30~	スマホ講座(基本編)	講師：兼松コミュニケーションズ(株)専任講師
7月23日(木) 10:00~	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
7月23日(木) 13:30~	電気教室(備長炭電池の製作)	講師：関西電気保安協会専任講師
7月29日(水) 13:30~	園芸教室(秋・冬野菜)	講師：姫路市農業振興センター職員

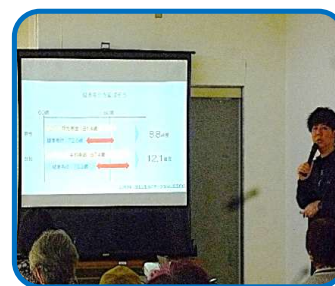
※夏休み期間中、こども教室として「色えんぴつ画」「木工工作教室」の開催を計画しています。

詳細については、7月号で案内いたしますので楽しみに。(〇)

健康教室

腰痛を予防して.....
.....健康寿命を延ばそう

今回も、理学療法士の方に「膝」・「腰」・「肩」の健康について実例を交えながら講座をしていただきました。映像から体のバランスが悪い方が、軽微な姿勢運動を1か月程度、継続することで驚くほど姿勢がよくなった映像でした。毎日の生活の中で、少し時間を見つけて身体を磨いて、健康づくりしましょう!



園芸教室

楽しい園芸塾で家庭菜園づくり

最近の風潮として、家庭菜園をする方が増えてきております。メディアでも多く取り上げられています。家庭菜園は、野菜を栽培する楽しみや収穫した野菜を味わう喜びがありますが、自分で栽培すると、土や種まき移植の時期病害虫などの悩みがあります。その問題解決のアドバイザーとして姫路市農業振興センターの職員の方に講座をしていただきました。講座終了後、いろいろな悩みを相談されていて、好評です。!(^^)!

