

# 水上公民館だより

No.184  
令和8年7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



7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」

7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血流を改善する作用があり手足が温まります。

会場の都合で申し込み先着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」

7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、大型絵本（題名は当日のお楽しみ）を予定。



## 【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

7月17日（金）13：30～15：00 ・音楽室 講師：ピアノ講師 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。

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」

7月21日（火）13：30～15：45 ・第3会議室 講師：兼松コミュニケーションズ(株)

基本編：インターネットを使おう。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



## 【手話教室】 「手話ソング」

7月23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



## 【園芸教室】 「秋・冬野菜」

7月29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（秋・冬野菜の準備と防虫、病気対策）で秋・冬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



# 夏休みこども教養講座開設予定

## 色えんぴつ画教室 講師：増田信義氏

7月22日（水）13：30～  
 7月29日（水）13：30～  
 8月 5日（水）13：30～  
 8月12日（水）13：30～  
 8月19日（水）13：30～  
 8月26日（水）13：30～

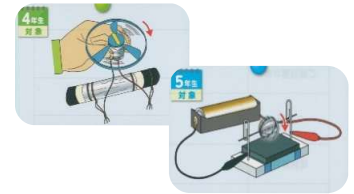


・すべて第5会議室

用意：色えんぴつ、ティッシュ（携帯用）

## 電気教室 講師：関西電気保安協会専任講師

7月23日（木）13：30～  
 ・第3会議室  
 8月20日（木）13：30～  
 ・第6会議室



## 木工工作教室 講師：榎本茂氏(森のインストラク)

7月26日（日）13：30～  
 ・第3会議室



## 今までになかった夏休みを 教養講座で体験しよう

※夏休みこども教養講座は、**小中学生が対象**です。(参加無料)



8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
8月 7日（金）13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
8月13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
8月21日（金）19：00～	花北観望会（星空教室）	講師：明石市立天文科学館館長
8月23日（日）10：00～	ウクレレを聞く	講師：ハッピーウクレレ高岡
8月25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
8月27日（木）10：00～	太極拳	講師：加藤ともこ氏



## わくわく まちたんけん ドキドキ

水上小学校2年生のみなさん



ひろい施設をたんけん



公民館は何をしているの



水上ふれあいサロンを見学



部屋に何があるのか質問