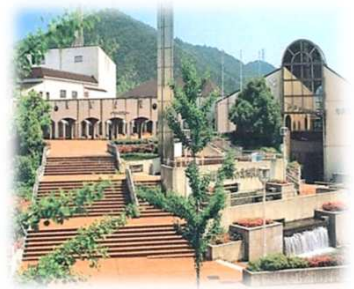


水上公民館だより



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



8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」

8月 7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」

8月13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。



【星空教室】 「花北観望会（夏の星座観察）」

8月21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

夏の大きな三角は、はくちょう座α星・こと座α星・わし座α星を結んでいる大きな三角です。

8月が良く見えるようで、月の観察もしたいと思います。

星を観て夏の夜、少し涼しくなってみませんか！

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【ふれあい教室】 「ウクレレを聞く」

8月23日（日）10：00～11：30 ・音楽教室 グループ：ハッピーウクレレ高岡

今年も「グラサウンズ」が、水上公民館に上陸します！コーヒールンバ、マツケンサンバなど全12曲。ウクレレの音色と華やかなフラでハッピーな日曜日を過ごしませんか？

今回は、色えんぴつ画展示とコラボレーションしています。

コミュニティの場として、老若男女問わずお越しく下さい。お待ちしております。

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」

8月25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。季節のわらべ歌あそび、そしてシアター「がたんごとんがたんごとん」を予定しています。

持ち物：筆記用具、飲み物、お気に入りのおもちゃ、バスタオル（寝ころばせ用）

お問い合わせ、お申し込みは☎294-3346 姫路市移動児童センターまで



【健康づくり教室】 「太極拳体験」

8月27日（木）10：00～11：30 ・展示室 講師：日本武術太極拳連盟公認指導員

加藤ともこ氏

太極拳の緩やかな動きで足腰の強化を図り深い呼吸をすることで、内臓の活性化を促します。体と心を癒しながら、楽しくリフレッシュしてみませんか!!

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



夏休み子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

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



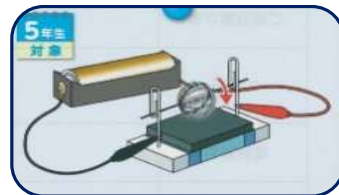
電気教室

講師：関西電気保安協会専任講師

8月20日（木）13：30～
・第6会議室



手作りモーターを
作ろう！！



用意：色えんぴつ、ティッシュ（携帯用）

今までになかった夏休みを
教養講座で体験しよう！！

※夏休み子ども教養講座は、小中学生が対象です。（参加無料）

8月の予定

☺ にこにこランドからのお知らせ

8月 5日（水） 10：00～11：30

消防訓練

8月28日（金） 10：00～11：00

社会福祉協議会 水上支部

場所：水上幼稚園

花の北市民広場職員他

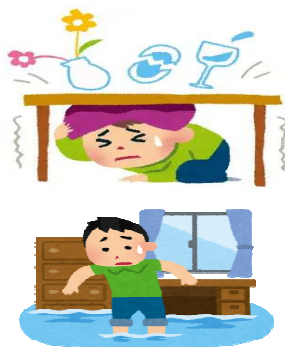
場所：花の北市民広場



防災教室

「地域の絆で防災を」

防災講座風景[6月20日実施]



水上地区の災害時（地震、水害）における身の守り方や避難方法の講座をしていただきました。

海溝型地震は、100年単位で発生することや地震は予測困難などを聞きますと、日頃よりちょっとした防災知識を得ることで、被害の減災につながることや生死を分けることを講座から学びました。

9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
9月 4日（金）13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田 百代氏
9月 8日（火）13：30～	郷土の歴史	講師：芳賀 一也氏
9月10日（木）10：00～	なかよしランド	姫路市移動児童センター職員
9月15日（火）13：30～	スマホ講座	講師：兼松コミュニケーションズ㈱専任講師
9月18日（金）13：30～	童謡・唱歌	講師：初田 三貴氏
9月24日（木）10：00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ