

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



9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」

9月 4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



【歴史教室】 「郷土の歴史教室」

9月 8日（火）13：30～15：00 ・第5会議室 講師：姫路城ギルド主宰 芳賀一也氏

「京の貴族はなぜ書寫山を目指したのか」～性空上人と圓教寺～

平安中期、姫路の山岳に巨大な宗教空間「書寫山圓教寺」を築いた性空上人（しょうくうしょうにん）の伝説を紐解く。時々逸話（オフレコ）のお話が、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



【子育て支援】 「なかよしランド」

9月10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。



【デジタル教室】 「スマホ教室」

9月15日（火）13：30～15：30 ・第3会議室 講師：兼松コミュニケーションズ(株)

① Wi-Fiとオンラインサービスを使おう。② マップを使いこなそう。

専任講師

申し込みは先着16名で、定員になり次第締め切り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



【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

9月18日（金）13：30～15：00 ・音楽教室 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、発声につながる呼吸法と簡単な体操を行い

楽しく歌えますよ。今月の歌は、しずかな湖畔・サっちゃん・ないしょ話他2曲

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」

9月24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





10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
10月 2日(金) 13:30~	ストレッチ体操	講師: 柴田 百代氏
10月 8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
10月10日(土) 10:00~	健康教室(腰・関節予防)	講師: 理学療法士(大室整形外科)
10月13日(火) 13:30~	郷土の歴史	講師: 芳賀 一也氏
10月16日(金) 13:30~	童謡・唱歌	講師: 初田 三貴氏
10月18日(日) 9:00~	水上フェスティバル(文化祭)	水上地区コミュニティ
10月20日(火) 13:30~	スマホ講座	講師: 兼松コミュニケーションズ(株)専任講師
10月22日(木) 10:00~	手話・手話ソング	講師: 手話サークルしらさぎ
10月22日(木) 13:30~	教養講座(ニセ警察詐欺予防)	講師: 地域包括支援センター職員
10月25日(日) 9:00~	水上校区連合防災訓練	連合自主防災会
10月27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

思い出と、作品作りに

夏休みこども教室(7月)

笑顔がいっぱい!!

楽しく体験できたよ!!



《木工工作教室》

《電気教室》



工具を使ってオンリーワンの出来上がり!!



炭で電池ができたよ!!

《色えんぴつ画教室》



一人ひとりに塗り方を教えています!!



みんなじゃうずに塗れたよ!!

