

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



10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」

10月 2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）・飲料水）

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」

10月 8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「ワンツーパーンツ」



【健康教室】

「膝痛を予防して健康年齢を延ばす」

10月10日（土）10：00～11：30・展示室 講師：大室整形外科H&F

理学療法士 恒藤 慎也氏

膝の痛みは日々の生活や歩行に支障がでて健康を阻害する因子となることが多いのです。

膝の痛みを軽減して、毎日健康で楽しい生活を送りましょう！

講座後は、簡単な実技をしますので軽装でお越しください。（用意：タオル）

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】

「郷土の歴史講座」 第2話

10月13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。

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」

10月16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



【ふれあい教室】

「みずかみふれあいフェスティバル」

10月18日（日） 9：00～12：00・水上小学校体育館 水上地区連合自治会

演奏会鑑賞（増位中学校・水上小学校・こども園・幼稚園・太鼓等のパフォーマンス）や水上公民館文化講座発表会として参加しておりますので、ぜひ、ご来場下さい。

お問い合わせは☎224-2830 水上公民館まで



【デジタル教室】

「スマホ教室」

10月20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㈱

・キャッシュレスをはじめよう。・災害に備えよう。

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



【手話教室】

「手話ソング」

10月22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

【防犯予防教室】

「ニセ警察詐欺予防」

10月22日（木）13：30～15：00・第5会議室 講師：地域包括支援センター職員
姫路警察生活安全課第一課

最近、警察官を装った詐欺の電話が激増しています。手の込んだ仕掛けで信用させたり
しています。被害にあわないために何に注意をするのか、警察職員が講演します。



お問い合わせ、お申し込みは ☎224-2830 水上公民館まで

【防災訓練】

「校区連合防災訓練」

10月25日（日） 9：00～11：00・城見台2丁目第二公園グランド 校区連合自主防災会
災害から身を守るための実践的知識や対処方法、避難誘導を学ぶ。

・初期消火・放水訓練・救急救命訓練・炊き出し訓練（姫路市東消防署の監修あります。）



【子育て支援】

「はいはいランド」

10月27日（火）14：00～15：00・小ホール 姫路市移動児童センター職員
首すわりから歩きはじめの子供とその保護者が対象です。講師の内山先生による
「産後ママと赤ちゃん」を予定。動きやすい服装（スカートNG、タオル、飲み物）

事前申し込み先、移動児童センター ☎294-3346



☺ にこにこランドからのお知らせ

10月 7日（水）10：00～11：30

社会福祉協議会 水上支部

場所：水上幼稚園



11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
11月 6日（金） 13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田 百代氏
11月10日（火） 13：30～	郷土の歴史(3)	講師：芳賀 一也氏
11月12日（木） 10：00～	なかよしランド	講師：姫路市移動児童センター
11月17日（火） 13：30～	スマホサロン	講師：姫路市（高齢者支援課）
11月20日（金） 13：30～	童謡・唱歌	講師：初田 三貴氏
11月26日（木） 10：00～	手話・手話ソング	講師：手話サークルしらさぎ
11月27日（金） 13：30～	人権教室	講師：大西 須美子氏

「地域のふれあい教室」今回は

ウクレレ！ミニコンサート！！

音の風に乗ってハワイの音楽旅行でした。

ふれあい教室は、音楽に包まれ地域の人たちが楽しくおしゃべりをしたり体をゆっくりと揺らしたりで、皆さん夏の暑さを楽しんでいました。ウクレレが奏でるアンサンブルは想像以上に圧巻でした。