

増位公民館だより

No.169 令和7年5月号

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

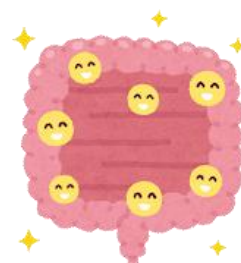
休館日 月曜日、年末年始

◎5月の教養講座

楽しく学ぶ「レッツ腸活 気持ちよく出そう！」

腸が体中の健康を司っているという話を聞きます。腸の活動を整えることが大切です。そのためには腸だけでなく栄養や運動もおろそかにはできません。そんなお話をさせていただきます。包括支援センターからは高齢者支援について紹介させていただきます。

- ・日時：5月23日（金） 午後1時30分～3時
- ・講師：姫路在宅医療・介護連携支援センター 看護師
増位・広嶺地区包括支援センター 職員



◎5月の生活楽学講座

(1)「和菓子作りを楽しむ」

季節の和菓子作りを楽しみませんか！今月は紫陽花を作ります。着色した寒天を賽の目に切ったものを白あんの周りに付けます。

- ・日時：5月24日（土） 午後1時30分～3時
- ・講師：笠原 尚美さん（創作和菓子研究者）
- ・募集定員：12名（先着順） ・締切り：5月18日（日）
- ・材料費：500円（お申込み時にいただきます。）
- ・持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、お持ち帰り容器



(2)「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」

電子ピアノの伴奏に合わせて、季節の童謡や唱歌・昭和歌謡を歌ったり、体を動かしたりして脳トレ運動を行い、心身をリフレッシュします。

- ・日時：5月30日（金） 午後1時30分～3時
- ・講師：原田美代子さん（ルーチェ音楽療法&リトミック音楽療法士）



5月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：5月6日、20日 午前10時～
13日、27日 午後1時30分～

指導：藤田会長

内容：続けることでバランス能力がつき、階段の上がり下がりや立ちすわりなどの動作が楽に行えるようになります。



移動児童センター なかよしランド

日時：5月15日（木）午前10時～12時

対象：小学校就学前の幼児と保護者

講師：移動児童センター職員

内容：おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、
季節のわらべうた遊び、ミニシアターなど



折り紙教室

日時：5月17日（土）

午前10時～11時30分

講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会講師）

内容：季節にあった折り紙をおります。

材料費：100円



健康づくり教室

ストレッチ体操で健康づくり

日時：5月22日（木）

午後1時30分～3時

講師：柴田 百代さん

（あい・B・Cストレッチ代表）

募集定員：20名（先着順）

用意：上靴、敷物（バスタオルも可）

5月の「子供クッキング教室」は10日（土）午前9時30分～12時30分です。

5月の増位地区各種事業のご案内

社協増位支部「ふれあい給食」

☆5月のふれあい給食は、12日（月）です。

※給食は、午前11時30分までに登録者宅
へお届けします。150円と引き換えにお
受け取りください。

白国公会堂「百歳体操」

主催：白国老人クラブ

指導：松岡会長

日時：毎週木曜日

午前10時～



社協増位支部「ふれあいサロン」

お持ち帰り形式で行います。校区内の方は、どなたでも参加できます。参加費は100円です。数量に限りがありますので、無くなり次第終了します。

囲碁ボールサロン 5月2日（金）白国公会堂

囲碁ボールプチサロン 5月14日（水）、16日（金）、28日（水）

いきいきサロン 5月22日（木）白国公会堂 ※今月は第4週です。

増位新町・本町サロン 5月16日（金）野里マツヨリ集会室

白国サロン 5月26日（月）白国公会堂

※時間はいずれも午前10時～11時30分。

※校区外の方は、参加をご遠慮ください。

