

# 増位公民館だより

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

No.173 令和7年9月号

## ◎9月の教養講座「防災講座」

9月の教養講座は、連合自治会の避難訓練にあわせて姫路市危機管理室の職員による「防災講座」を行います。

今年は増位公民館が避難場所になっています。まずは、避難訓練に参加しましょう。

- ・日 時：9月7日（日）午前9時30分～午後2時の間に2～3回。
- ・講 師：姫路市危機管理室職員
- ・場 所：2階会議室

※詳しくは連合自治会ニュースをご覧ください。



## ◎「ふれあい敬老福祉大会」に出演します！

増位地区連合自治会の「ふれあい敬老福祉大会」に、公民館の文化講座受講生の皆さんが出演されます。日頃の研鑽の成果をご覧ください。そして、自分もできそう、やってみたいと思われた方はお気軽に公民館へお越しください。



- ・日 時：9月13日（土）午後1時
- ・場 所：花の北市民広場 大ホール
- ・出演講座：中高年らくらく3B体操、日本民踊・舞踊、社交ダンス、



フラダンス（松岡教室）、フラダンス（瀬戸口教室）、太極拳、ウクレレ、  
（以下展示）パソコン（初中級）、パソコン（中級）、絵手紙、伝筆



## 9月の地域講座のお知らせ

### 百歳体操

日時：9月

2日、16日、30日 午前10時～

9日、23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付き、  
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：9月18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：9月20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：9月25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(バスタオル可)

### 子ども教室 わらべ茶の湯

日時：9月27日(土) 午前10時～11時30分  
講師：梶 充恵先生(表千家茶道講師)  
対象：小学生 募集定員：12名(先着順) 締切り：9月23日(火)  
材料費：300円(申込み時にいただきます)  
内容：和菓子をいただいて茶の湯を楽しみます。



**9月の「子供クッキング教室」は6日(土)午前9時30分～12時30分です。**

## 9月の増位地区各種事業のご案内

### 杜協増位支部「ふれあい給食」

☆9月のふれあい給食は、1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～



### 杜協増位支部「ふれあいサロン」

お茶を飲みながらみんなでわいわい楽しくおしゃべりしませんか！  
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。

囲碁ボールサロン	9月5日(金)	白国公会堂
囲碁ボールプチサロン	9月10日(水)、19日(金)24日(水)	白国公会堂
いきいきサロン	9月18日(木)	白国公会堂
増位新町・本町サロン	9月19日(金)	野里マツヨリ集会室(お持ち帰りサロンです)
白国サロン	9月22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



### 予告 杜協増位支部・子育て支援「ますいっこ」

日時：10月2日(木) 午前10時～  
場所：増位公民館 2階会議室