

増位公民館だより

No.181 令和8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 (いずれも参加費無料)

☆郷土史講座「かち染め」伝説の背景-藍染めの歴史-

- ・日時 5月15日(金) 午後1時30分~3時
- ・講師 埴岡 真弓先生(郷土史家)
- ・内容 武士に愛好され、秀吉が信長に献上したと伝わる「飾磨のかち染め」は増位校区の伝説だそうです。今回は染め方のお話しもさせていただきます。



☆「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」

- ・日時: 5月22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)
- ・内容: 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。



☆詳しく学ぶ「自転車のルールと交通反則通告制度の導入について」

- ・日時: 5月29日(金) 午後1時30分~3時
- ・講師: 姫路警察署交通総務係 増位・広嶺地区包括支援センター
- ・内容: 4月1日から自転車での交通違反に青切符が切られ反則金が課せられるようになりました。そこで今回は姫路警察の担当者から正しい自転車の乗り方と制度について教えていただきます。日頃自転車に乗られる方はどなたでもご参加いただけます。後半は、包括支援センターから高齢者支援について紹介させていただきます



5月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時: 5月5日、19日 午前10時~
12日、26日 午後1時30分~

指導: 松井さん

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。



折り紙教室

日時: 5月16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



移動児童センター なかよしランド

日時：5月21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



和菓子作りを楽しむ

今月は「ひまわり」を作ります。

・日時：5月23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17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



健康づくり教室

ストレッチ体操で健康づくり

日時：5月27日（水）

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9日(土)午前9時30分～12時30分です。

5月の「やい直し英会話講座」は10日(日)・31日(日)午前10時～11時です。

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、11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」

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。増位新町・本町も本来のサロンを再開します。

囲碁ボールサロン 5月1日（金）白国公会堂

囲碁ボールプチサロン 5月13日（水）、15日（金）、27日（水）

いきいきサロン 5月21日（木）白国公会堂

増位新町・本町サロン 5月15日（金）野里マツヨリ集会室

白国サロン 5月25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。

