

増位公民館だより

No.182 令和8年7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

※材料費等記載のないものは
参加費無料です。

◎指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)に指定されました。

姫路市では、熱中症警戒アラート発令時や暑い日における市民の熱中症予防休憩所(クールスポット)として、6月1日より指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を指定し、開放します。増位公民館も以下のとおり指定されました。ご利用ください。

対応時間：9時～17時 受入対応人数：8人

対応場所：図書室(ただし、図書室利用者の利用を妨げない。)



◎7月の教養講座のお知らせ

高齢者スマホ教室

ご自身のスマートフォンを使い、講師がゆっくり丁寧に、あなたの困り事を解決します。

日時：7月3日(金) 午後1時30分～3時

講師：姫路市役所高齢者支援課

募集定員：15名 締切日：6月30日(火)



◎8月の夏休み企画 『楽々書ける 読書感想文講座』

課題図書または感想文を書きたい本を持って来てもらい、一人ずつタイプ別に特製チェックシートを使って感想文を書きます。

日時：8月2日(日) 午前10時～

講師：本田美和 先生 (「姫路の小さな小さな国語塾 SORA」代表 物語作家・朗読家)

対象学年：小学3年生～中学3年生

募集定員：15名 締切日：7月26日(日) ※定員になり次第締め切ります。



7月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：7月7日、21日 午前10時
14日、28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
ち座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：7月16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：7月18日(土)
午前10時～11時30分
講師：玉田 里美さん
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：7月22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(バスタオル可)



わんぱくランド まわ～る☆夏の工作教室

① クルッと！紙コップフーメラン ② トコトコのぼり人形 のどちらかを、選んでもらいます。

日時：7月25日(土) 午前10時～11時30分
対象：小学生(幼児は対象になりません)
募集定員：24名(定員になり次第締め切ります)
申し込み期間：7月4日(土)～7月18日(土)



7月の子どもクッキングは、11日(土)午前9時半～12時半です。

7月の「やり直し英会話講座」は12日(日)・26日(日)午前10時～11時30分です

7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」

☆7月のふれあい給食は、7月6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。

囲碁ボールサロン	7月3日(金)	白国公会堂
囲碁ボールプチサロン	7月8日(水)、17日(金)、22日(水)	
いきいきサロン	7月16日(木)	白国公会堂
増位新町・本町サロン	7月17日(金)	野里マツヨリ集会室
白国サロン	7月27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。

社協増位支部「子育て支援」ますいっこ



次回は8月6日(木)午前10時～11時半です。音楽あそび♪・布あそび(小さな布から大きなバルーン布)・親子手あそび等します。参加費無料です。予約も要りません。
未就園児・未就学児はどなたでも参加できます。お気軽にお越しください。