

増位公民館だより

No.183 令和8年8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。



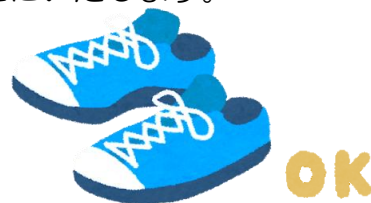
暑すぎる日が続くこの頃、夏バテしてませんか。

夏に負けず乗り切るために、まずは朝コップ1杯の水を飲みましょう。起床後すぐの水分補給が熱中症や脳梗塞の予防につながります。日中もこまめな水分補給を忘れずに。また、食欲がないからと言ってのど越しのいいものばかりでは力が出ません。たんぱく質・ビタミンB群・アリシン（玉ねぎやニンニクに含まれる）・クエン酸（柑橘系等に含まれる）・ムチン（オクラや山芋等のネバネバ食材に含まれる）等を意識して足してみてもいいでしょうか。

◎土足化について

姫路市立公民館では、令和8年度中に市内全館において土足化を実施する方針で準備を進めており、すでに約半数の館で実施済みとなっております。増位公民館でも秋から実施する計画でしたが、この度準備が整いましたので8月1日から実施することにいたします。

今後は靴のままお入りいただけます。ただし料理実習室ではスリッパのご使用をお願いいたします。また、入館時には靴の土をよく払うなど一層の美化活動にご協力をお願いいたします。



◎地域講座「和菓子作りを楽しむ」

今回は、目と口で涼を感じることができる、白玉ほうじ茶金時ヴェリーヌを作ります。牛乳が苦手な方には豆乳で、小さなお子さんなどカフェインが不可な方には麦茶をご用意して、対応いたします。麦茶も美味しいです。どなたでも参加できます。こども達も一緒にどうぞ。

日時：8月22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

締切日：8月16日（日）

材料費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん



——豆腐入りの白玉団子

黒豆

——ほうじ茶ラテ

——水羊羹（金時の変わり）

8月の地域講座のお知らせ

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 残り若干名



百歳体操 日時：8月 4日、18日 午前10時 11日、25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つき、 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。 	折り紙教室 日時：8月 15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折ります。 材料費：100円 
移動児童センター なかよしランド 日時：8月20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。今回は、大型絵本の読み聞 かせを予定しています。 	健康づくり教室 ストレッチ体操で健康づくり 日時：8月26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） 

8月の子どもクッキングは、1日(土)午前9時半～12時半です。

8月の「やい直し英会話講座」は9日(日)・30日(日)午前10時～11時30分です

8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”

☆8月のふれあい給食は 8月3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	8月 7日(金)	白国公会堂
囲碁ボールプチサロン	8月12日(水)、21日(金) 26日(水)	
いきいきサロン	8月20日(木)	白国公会堂
増位新町・本町サロン	8月21日(金)	野里マツヨリ集会室
白国サロン	8月24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。