

増位公民館だより

No.184 令和8年9月号

姫路市白国1丁目1番16号

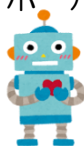
TEL・FAX 079-284-3550

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。

◎9月の行事について

例年9月は、公民館として、連合自治会主催の防災訓練に合わせて防災出前講座を開催しており、また、敬老福祉大会に文化講座の皆さんの作品展示や演技発表で参加しております。今年度は、防災訓練が暑さを避けるため10月25日(日)に、敬老福祉大会がホールの都合で11月21日(土)に開催されることになりましたので、それぞれ

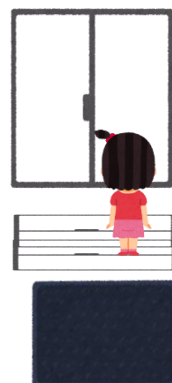


の日程に合わせて実施いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

◎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、増位公民館は8月1日から実施いたしました。

来館時には扉外のマットとステンレス製泥落としでよく土を払ってから入館していただようお願いいたします。



9月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：9月 1日、15日、29 日午前10時
8日、22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。



移動児童センター なかよしランド

日時：9月17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、体操や季節の
わらべうた遊び。シアターでは
「ふうせんの歌」を見ます。



折り紙教室

日時：9月 19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



わらべ茶の湯

日時：9月26日(土)午前10時～11時30分

講師：梶 充恵さん(表千家茶道講師)

内容：和菓子をいただいてお茶を楽しむ

募集定員：12名(先着順)

茶菓子代：一人500円

締切日：9月22日(火)

但し、定員になり次第締め切ります。



健康づくり教室 ストレッチ体操で健康づくり



日時：9月30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）



9月の子どもクッキングは、5日（土）午前9時半～12時半です。

9月の「やい直し英会話講座」は13日（日）・27日（日）午前10時～11時30分です。

増位公民館文化講座のお知らせ

公民館には、色々な講座があります。大体が、月に隔週2回、決まった曜日で、決まった時間です。月に1回の講座も有りますが、何週目の何曜日と決まっています。予定が立てやすいのも、魅力のひとつだと思います。健康の為に体を動かすものから優雅に身体を使って表現するもの、音楽を奏でるもの、作品を生み出すもの等々。体操・太極拳・舞踊・社交ダンス・フラダンス・ウクレレ・民謡・三味線・伝筆・パソコン。一度、見学いかかでしょうか？今年の秋は、文化の秋にしませんか。

9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」

☆9月のふれあい給食は9月7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 9月4日（金）白国公会堂
囲碁ボールプチサロン 9月10日（木）、18日（金）23日（水）
いきいきサロン 9月17日（木）白国公会堂
増位新町・本町サロン 9月18日（金）野里マツヨリ集会室
白国サロン 9月28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



「ますいっこ」は、親子で気軽に集まれる遊び場や交流の場として定期的に開催しています。参加費無料で、予約も要りません。未就園児・未就学児ならどなたでも参加できます。日差しも和らぎかけたこの時期、散歩がてらいらしてみませんか。

次回は10月1日（木）午前10時～11時半です。内容は、作ってすぐ遊べる簡単工作や、魚釣りゲーム・ひも通し大型紙芝居等、いろんな遊びを予定しています。

実は9時45分から、おもちゃでゆっくり遊べるんですよ。
ご都合のいい時間にどうぞ。

