

増位公民館だより

No.185 令和8年10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。

◎10月の教養講座

☆口腔衛生について『いつまでも食べられるお口づくり』

食べることは生きるための大切な行為です。食べることで生活習慣病を予防したり、免疫力を高めたり、認知症にも関係があると言われています。今回は増位・広嶺地域包括センターと共催で『いつまでも食べられるお口づくり』をテーマとして、お口の中の衛生や「飲み込む」についてお話ししていただきます。



日時：10月23日（金）午後1時30分～3時

場所：2階会議室

講師：共立歯科 歯科衛生士 庄 文代 先生

増位・広嶺地域包括センター職員

☆防災講座『避難所について考えよう』

10月25日（日）10時～15時に連合自治会主催の防災訓練が、昨年に引き続き増位公民館で実施されます。これに合わせて、避難所運営について学ぶ防災講座を公民館の教養講座として行います。最近の災害でも避難所の様子がよく報道されています。いざという時一人ひとりの意識が大切になります。

なお、防災訓練の詳細については自治会からの案内をご覧ください。

日時：10月25日（日）午後1時30分～2時30分

場所：2階会議室

講師：姫路市役所危機管理室職員



11月の予告

◎地域講座『伝筆を楽しむ』

思いを伝えるユニークであたたかい筆文字と絵を筆ペンで描きます。今回はミ二風（ミツノ）に描きます。

日時：11月7日（土）午前10時～

講師：円尾 裕子 先生 材料費：600円



10月の地域講座のお知らせ

百歳体操 日時：10月 6日、20日 午前10時 13日、27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：10月 15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 「ゾウさんのぼうし」を見ます。 
折り紙教室 日時：10月 17日（土） 午前10時～11時30分 講師：玉田 里美さん 内容：先月はヒョウタンのミニ色紙でした。 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：10月 28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） 内容：からだをゆっくりと伸ばします。 募集定員：20名（先着順） 用意：上靴、敷物（バスタオル可） 

10月の子どもクッキングは、10日(土)午前9時半～12時半です。

10月の「やい直し英会話講座」は18日(日)午前10時～11時30分です。

10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”

☆10月のふれあい給食は 10月5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 10月 2日(金) 白国公会堂

囲碁ボールプチサロン 10月 14日(水)、16日(金)、28日(水)

いきいきサロン 10月 15日(木) 白国公会堂

増位新町・本町サロン 10月 16日(金) 野里マツヨリ集会室

白国サロン 10月 26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

10月1日(木)午前10時～11時半です。が、9時45分から、おもちゃでゆっくり遊べるます。今回は、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。参加費無料で予約もありません。未就園・未就学児はどなたでも参加できますよ。