増位公民館だより

No.187　令和８年 12 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。

ツンとした冷たい空気に、ひんやりとした風。気づけば今年も残すところひと月となりました。一年を振り返る事が多いこの時期、何を思い出されますか。

公民館では、10 月 25 日(日)に連合自治会と共催し防災訓練を行いました。防災ビデオの視聴。学び体験として、ダンボールを使ったベッドやトイレ、布で作った担架移送、非常食の試食。救急時の心臓マッサージと AED の使い方の講習。市危機管理室の出前講座などがあり多くの方の参加がありました。

時々は思い出して『もしもの時』の事を話し会うきっかけにして下さいね。





また、10 月 23 日(金)には、教養講座『いつまでも食べられるおロづくり』を行いました。いつまでも美味しく食べて元気に暮らすには、バランス良く食べること。その為に舌や歯がとても大切になると学びました。身体を車に例えると『炭水化物』はガソリン、『脂質』は予備タンク。『たんぱく質』は車体と部品。『ビタミン』はエンジンオイル、『ミネラル』はボルトとバッテリーになります。何か一つ欠けても車はうまく走りません。一度に食べられない時は分割したり、偏る時は一品ちょい足しするのも一つです。



食べる時、歯は噛み切り潰し、舌は味わい、食べ物をまとめて噛みやすくし、喉の奥へ送り飲み込むのを助けます。そして、話す時にも重要な働きをします。歯は歯磨き。舌は、どうしましょう？舌の体操があるのご存じですか？毎週火曜日の百歳体操に入っている『かみかみ体操』、一度体験してみませんか。

◎12月の教養講座　☆サンデーナイツコンサート





男性デュオ『サンデーナイツ』によるクリスマスコンサート。「帰りましょう、あの頃に」を合言葉に、昭和ムード歌謡とラテン音楽を歌います。一緒にあの頃に戻った気持ちで懐かしい時間を過ごしませんか

日時：12月 25 日（金）午後１時 30 分～３時　　場所：２階会議室

◎子ども教室

1季節のミニ生け花　季節の花を使ってフラワーアレンジメントをします。

日時：１２月５日（土）午前 10 時～１１時 30 分
参加費：500 円（花材料代）
用意するもの：工作ハサミ、作品持ち帰り用ナイロン袋



2 折り紙で遊ぼう　クリスマスにちなんだ物を折って楽しみます。

日時：１２月６日（日）午前 10 時～１２時
参加費：無料　　用意するもの：ハサミ、のり、筆記具



12 月の地域講座のお知らせ

百歳体操

日時：12 月 1 日、15 日　午前 10 時
　　8 日、22 日　午後 1 時半
指導：松井さん
内容：続ける事でバランス能力が付き動作が楽に行える様になります。又、口と舌を動かす体操もあり、いつまでも食べられるお口で、元気に。



なかよしランド



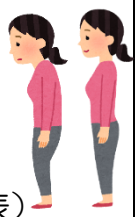
日時：１２月１７日（木）
　　午前１０時～１２時
対象：小学就学前の幼児と保護者
講師：移動児童センター職員
内容：おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、シアター「わたしのクリスマスケーキ」
　　簡単工作「サンタ」等です。

折り紙教室



日時：12 月１９日（土）
講師：玉田　里美さん
内容：季節にあった折り紙を折ります。先月は、紅葉鶴と折り紙で出来るカラフルな箱でした。
材料費：１００円

ストレッチ体操で健康づくり



日時：12 月 23 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：楽しく正しい姿勢を身につけます。
募集定員：２０名（先着順）
用意：上靴、敷物（バスタオル可）

12 月の子どもクッキングは、12 日(土)午前 9 時半～12 時半です。
12 月の「やり直し英会話講座」は 13 日、27 日(日)午前10時～11 時30分です。

12 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“

☆12 月のふれあい給食は 12 月 7 日（月）です。
※午前 11 時 30 分までに登録者宅へお届けします。150 円と引き換えになります。



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。時間はいずれも午前 10 時～11 時 30 分です。



囲碁ボールサロン	12 月　4 日（金）
囲碁ボールプチサロン	12 月　9 日（水）、18 日（金）、23 日（水）
いきいきサロン	12 月 17 日（木）
増位新町・本町サロン	12 月 18 日（金）
白国サロン	12 月 21 日（月）

※校区外の方は、参加をご遠慮下さい。

社協増位支部”子育て支援“ますいっこ



12 月 3 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分です。
今回は、クリスマス会。可愛いリースを作ったりゲームをしたりします。サンタさんと写真が撮れるかも？！是非、遊びに来てくださいね。楽しいひと時を一緒にすごしましょう。