

# やぎ公民館だより 8月号

令和 7年 7月25日  
姫路市立八木公民館  
姫路市木場1441-32  
TEL・fax 245-0600



真夏の日差しが眩しい中、色鮮やかにマリーゴールド・トシニアが咲き誇っています。今年は猛暑日が続き、異常な暑さと雨不足で野菜や米も物価高になり暮らしにくくなってきました。まだまだ残暑も厳しいそうです。

この暑さを乗り切るには、①睡眠を充分にとる ②食事をしっかり摂る ③適度な運動で汗をかき、体を暑さに慣れさせ（暑熱順化）、塩分やミネラルを充分補給しましょう。

さあ、8月は理学療法士による「腰の講座」を行います。腰痛でお困りの方、興味のある方はぜひ参加して心身の充実を図りましょう。

| 科学実験教室                                                                                                                                                                                                                                 | かんでん工作教室                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>月 日 8月9日（土）</p> <p>時 間 10時～11時30分</p> <p>場 所 料理実習室</p> <p>講 師 さくらひがし子ども学園長<br/>大西 美子</p> <p>内 容 1 アイスクリーム作り<br/>2 圧力で遊ぼう！<br/>3 アルミの種を飛ばそう！</p>  | <p>月 日 8月21日（木）</p> <p>時 間 14時～15時30分</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 関西電力姫路第二発電所<br/>「黒部ダムに流れ着いた木材で<br/>卓上カレンダーを作る」</p> <p>参加費無料：申し込みは先着20名</p> |
| キッズヨガ                                                                                                                                                                                                                                  | 理学療法士による腰のお話                                                                                                                                   |
| <p>月 日 8月23日（土）</p> <p>時 間 10時～12時</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 生駒 奈央子</p> <p>ヨガで楽しく身体を動かしましょう！</p>                                                | <p>月 日 8月30日（土）</p> <p>時 間 10時～11時30分</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 大室整形外科 理学療法士</p> <p>テーマ 腰痛になる原因と対処法<br/>腰痛にならないための体操</p>                   |
| わんぱくランド(工作)                                                                                                                                                                                                                            | ガンバルんば体操                                                                                                                                       |
| <p>月 日 8月7日（木）</p> <p>時 間 14時～16時</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 移動児童センター児童厚生員</p> <p>「空気砲ロケット」「ストロー弓矢」</p>                                                                                                                             | <p>月 日 8月22日（金）</p> <p>時 間 13時～14時30分</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 ガンバルんば体操講師</p> <p>内 容 100歳まで歩ける身体づくり</p>                                   |