

やぎ公民館だより 1月号

令和8年1月1日
姫路市立ハ木公民館
姫路市木場1441-32
TEL・fax 245-0600



新年あけましておめでとうございます。皆様方のますますのご健勝とご多幸をお祈りいたします。

今年の干支は「丙午」（ひのえうま）です。馬は人の暮らしを支えてきたことから家族を守り、幸せを運ぶ縁起の良い動物です。躍動感や行動力を象徴し、順調に進む幸運が駆け込んでくる年です。今年の目標に向かって勢いとエネルギーに満ちて活動的になる良い年にしていきましょう。

さあインフルエンザが流行の中、「手洗い・うがい」の対策をしっかりと実践し、新しい事にも挑戦してハ木公民館に足を運び、素晴らしい年にていきましょう。

| スマホ体験講座 | キッスクッキング |
|---------------------------------|---|
| 月 日 1月29日（木） | 月 日 1月10日（土） |
| 時 間 13時30分～90分間程度 | 時 間 9時30分～11時30分 |
| 場 所 会議室（2階） | 場 所 料理実習室 |
| 講 師 ソフトバンクより | 講 師 山本 ひとみ |
| 内 容 スマホのセキュリティ・スマホで健康管理 | 献 立 • シーフードピラフ • 野菜スープ・大学芋 • ほうれん草の磯部和え |
| 参加費 無料（定員20人） | |
| 他社のスマホ使用の方もOK！ | |
| 参加希望者はハ木公民館まで 245-0600 | |
| キッスヨガ参加者募集！ | |
| 子どもヨガ教室 | 月 日 1月23日（金） |
| 講師：生駒 奈央子 | 時 間 13時～14時30分 |
| 身体を整えることで精神も整い、心身の健やかな成長を促進します。 | 場 所 会議室（2階） |
| ヨガで楽しく身体を動かしましょう！ | 講 師 ガンバるんば体操講師 |
| 参加費：無料 | 内 容 100歳まで歩ける身体づくり みんなで汗を流しましょう！ ・・・参加者大募集・・・ |

<ヒートショックを防ぐ対策>

浴室内での発生は溺水につながる可能性があるため、特に注意が必要です。

- ① 脱衣所や浴室を温めておく
- ② お湯の温度は低めに長湯は避ける
- ③ 浴槽からゆっくり出ましよう
- ④ 食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう
- ⑤ 入浴後は水分補給を忘れずに
- ⑥ 入浴前には周囲に声掛けをしましょう