

# やぎ公民館だより 1月号

令和 8年 1月1日  
姫路市立八木公民館  
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たいと思います。

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八木公民館に足を運び、素晴らしい年にしていきたいと思います。

スマホ体験講座	キッズクッキング
<p>月 日 1月29日（木）</p> <p>時 間 13時30分～90分間程度</p> <p>場 所 会議室（2階）</p> <p>講 師 ソフトバンクより</p> <p>内 容 スマホのセキュリティ・スマホで健康管理</p> <p>参加費 無料（定員20人）</p> <p>他社のスマホ使用の方もOK！</p> <p>参加希望者は八木公民館まで 245-0600</p>	<p>月 日 1月10日（土）</p> <p>時 間 9時30分～11時30分</p> <p>場 所 料理実習室</p> <p>講 師 山本 ひとみ</p> <p>献 立 ・シーフードピラフ</p> <p>・野菜スープ・大学芋</p> <p>・ほうれん草の磯部和え</p>
キッズヨガ参加者募集！	ガンバルんば体操
<p>子どもヨガ教室</p> <p>講師：生駒 奈央子</p> <p>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。</p> <p>ヨガで楽しく身体を動かしましょう！</p> <p>参加費：無料</p>	<p>月 日 1月23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> <p>みんなで汗を流しましょう！</p> <p>・・・参加者大募集・・・</p>
＜ヒートショックを防ぐ対策＞	
<p>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。</p> <p>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</p> <p>③ 浴槽からゆっくり出ましょう      ④ 食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう</p> <p>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</p>	