

やぎ公民館だより 2月号

令和 8年 1月25日
姫路市立八木公民館
姫路市木場1441-32
TEL・fax 245-0600



暦の上では2月4日を立春といいますが、北風が冷たく一年で最も寒い冬将軍の季節です。昨今島根・鳥取で地震があり、長周期地震動という地震でした。私たちは身近に災害を感じいつどこで地震が起こるかわからないので、非常時の防災対策をしっかり家族で話し合いをしておきましょう。2月は「寒暖差」「乾燥」「生活習慣病予防」に注意し、身体を温める食事や運動・手洗い・うがいを徹底しましょう。さあ無理のない生活リズムをつくり、心身のバランスを保ち寒さに負けず、楽しくハ木公民館活動でリフレッシュしましょう。

なかよしランド	キッズヨガ
月 日 2月5日（木） 時 間 14時～16時 場 所 会議室（2階） 講 師 移動児童センター児童厚生員 内 容 自由遊び・手遊び・おもちゃ シアター「おおきなかぶ」	月 日 2月28日（土） 時 間 10時～12時 場 所 会議室（2階） 講 師 生駒 奈央子  KIDS YOGA 内 容 身体と呼吸を整える 体幹・姿勢・メンタルを整える
キッズクッキング	ガンバるんば体操
月 日 2月21日（土） 時 間 9時30分～11時30分 場 所 料理実習室 講 師 山本 ひとみ  内 容 •ハヤシライス •キャベツのサラダ •チョコレートスコーン	月 日 2月27日（金） 時 間 13時～14時30分 場 所 会議室（2階） 講 師 ガンバるんば体操講師 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！
わんぱくランド	「落語会」日付変更のお知らせ
月 日 2月14日（土） 時 間 10時～11時30分 場 所 八木小学校 体育館 講 師 移動児童センター児童厚生員 巨大なエアーボールで遊ぼう！	2月に予定していました 「ハ木公民館寄席」は 3月8日（日）に変更しました。 •ペナル亭 キック 「粗忽長屋」 •笑皆亭 二圓 「大安売り」