

やぎ公民館だより 4月号

令和 8年 3月25日
 姫路市立八木公民館
 姫路市木場1441-32
 TEL・fax 245-0600



桜の花が咲き誇り新緑が芽吹き始め、ようやく過ごしやすい季節になりました。少人数ですが新一年生のランドセルが初々しいです。進級、進学、就職と新年度になり笑顔で挨拶して勇気と自信をつけましょう。

老化の進み方は人によってさまざまです。老化のスピードを緩めるには食事と運動で体のサビ（体内で起こる酸化現象）とコゲ（糖化で細胞などを劣化させる事）をできるだけ排除することです。ヨボヨボ病にならない様に普段の生活から気をつけましょう。さあ、新しいことに挑戦して人格向上に八木公民館で悩活して多くの人とつながりましょう。

なかよしランド	キッズヨガ
月 日 4月2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「はらぺこあおむし」	月 日 4月25日（土） 時 間 10時～12時 場 所 会議室（2階） 講 師 生駒 奈央子 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。 ヨガで楽しく身体を動かしましょう！
キッズクッキング	ガンバルんば体操
子ども料理教室は5月より毎月、第2土曜日を予定しています。 対象は八木小学校4・5・6年生。 友達を誘って参加しましょう！	月 日 4月24日（金） 時 間 13時～14時30分 場 所 会議室（2階） 講 師 ガンバルんば体操講師 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！
<お知らせ・今後の予定>	
歴史講座：5月10日（日）10時～11時30分 大河ドラマ「豊臣兄弟！」 講師：歴史研究家 黒田 美江子 認知症サポーター養成講座：5月26日（火）10時～11時30分 パン作り教室：6月6日（土）9時30分～12時 ドローン操縦体験：6月21日（日）10時～11時30分	

