

やぎ公民館だより 7月号

令和 8年 6月25日
 姫路市立八木公民館
 姫路市木場1441-32
 TEL・fax 245-0600



小暑を迎え、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。梅雨から夏へと移り変わるこの時期は、気候の変化が大きく、暑さに身体が慣れず、生活リズムも乱れやすくなります。こまめな水分補給と栄養補給を心がけ、屋外では日傘や帽子を着用し涼しい服装で熱中症を予防しましょう。また、人は笑うことで血行が良くなり、免疫細胞の働きが活発になるため、免疫力の向上にもつながると言われています。さあ、7月は八木公民館で「落語会」と「ヨガ教室」を開催します。みんなで笑い身体を動かしながら元気で健康な毎日を過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

なかよしランド・わんぱくランド	「落語会」八木公民館寄席
<ul style="list-style-type: none"> ・なかよしランド：7月2日（木） シアター「ワンツーパーツ」 ・わんぱくランド：7月30日（木） 巨大オセロ（リバーン）で遊ぼう 時 間 14時～16時 場 所 会議室（2階）	月 日 7月5日（日） 時 間 10時～11時30分 場 所 会議室（2階） 「ぷろぐらむ」 上がり家 寿五六 笑皆亭 二圓 
キッズクッキング	大人のヨガ教室
月 日 7月11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 献 立 ・豆腐ハンバーグ ・ポテトサラダ・みそ汁 ・ぶどうのゼリー 	月 日 7月26日（日） 時 間 10時～11時 場 所 会議室（2階） 講 師 生駒 奈央子 体幹・姿勢・メンタルを整える 申し込みは八木公民館まで 
ガンバルんば体操	ピアノ伴奏でみんなで歌おう！大盛況
月 日 7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 100歳まで歩ける身体づくり	6月9日（火）会議室で開催したところ 41名が参加しみんなで大合唱しました   