

やぎ公民館だより 8月号

令和 8年 7月25日
姫路市立八木公民館
姫路市木場1441-32
Tel・fax 245-0600



夏の強い日差しが照りつけ、一年で最も暑い季節となりました。青空に向かって元気に咲くひまわりの姿に夏の力強さを感じます。今年も猛暑日が続いていますので熱中症には十分注意しましょう。こまめな水分、塩分補給を心がけ、無理をせず暑さを避ける工夫をすることが大切です。また、適度な運動や軽く汗をかく習慣を取り入れ体を暑さに慣らす「暑熱順化」を意識して元気に夏を乗り切りましょう。

さあ、8月は理学療法士による「膝の話」を開催します。膝の痛みや不安をお持ちの方、健康づくりに関心のある方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。

理学療法士による膝のおはなし	かんでん工作教室
月 日 8月29日（土） 時 間 10時～11時30分 場 所 会議室（2階） 講 師 理学療法士：恒藤 慎也 なぜひざ痛になるの？ ひざ痛になったらどうしたらいいの？ ひざ痛にならないための体操！	月 日 8月20日（木） 時 間 14時～15時30分 場 所 会議室（2階） 講 師 関西電力姫路第二発電所 「太陽・地球・月の自転や公転の様子」がわかる（三球儀）を作る」 参加費無料：申し込みは先着20名
キッズヨガ	ガンバルんば体操
月 日 8月22日（土） 時 間 10時～12時 場 所 会議室（2階） 講 師 生駒 奈央子 内 容 身体と呼吸を整える 体幹・姿勢・メンタルを整える	月 日 8月28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 参加者大募集
わんぱくランド(工作)	クーリングシェルター(熱中症予防休憩所)
月 日 8月6日（木） 時 間 14時～15時30分 場 所 会議室（2階） - ぐるっと！紙コップブーメラン - トコトコのぼり人形	公民館では危険な暑さから避難できる場所として、午前9時から午後5時まで図書室を開放しています。

