

やぎ公民館だより 10月号

令和 8年 9月25日

姫路市立八木公民館

姫路市木場1441-32

TEL・fax 245-0600



朝晩の冷え込みと日中の暑さで体調を崩しやすい季節となりました。体を冷やさず胃腸を整え適度な運動で元気に過ごしましょう。近年は温暖化による豪雨や海外での大規模水害など異常気象が多発しています。身近なアンダーパスの危険を意識するなど今一度防災対策を学び直しましょう。
さて、いよいよ秋本番。今年は灘のけんか祭り、木場地区の屋台が新調され、大いに盛り上がっています。練子の無事を願いながらみんなで祭りを楽しみましょう。スポーツの秋です。八木公民館で楽しく身体を動かし、心身ともに健康を高めませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

なかよしランド

月 日 10月1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「ぞうさんのぼうし」

キッズクッキング

月 日 10月10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 ・枝豆ごはん
・酢豚・わかめスープ
・さつま芋ケーキ



キッズヨガ

月 日 10月24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



ガンバルんば体操

月 日 10月23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
—参加者募集—

お知らせ

学習発表会・展示会＜11月28（土）9:30～15:00＞

大正琴演奏：（大正琴教室）・ピアノ伴奏で懐かしい歌を歌おう（山本雅子）

（作品展示）：八木小児童、八木保育園児作品展示

：灘まつり写真展示

（お茶席）：茶道教室 50席分 （ガラポン抽選会）先着100人

