

出会い
ふれあい
学びあい

余部公民館便り

余部区上余部675-7 TEL・FAX 272-1638(休館日 月曜日)

令和7年

12月号

月日の経つのが早く、2025年もあとひと月になりました。

皆さんにとってどんな一年でしたか？日本では、春夏秋冬と四季が順にめぐるのが普通だと感じていた私ですが、今年は、ニュース等で四季がなくなり二季になったとよく耳にしました。今年の夏は猛暑日(1日の最高気温が35℃以上の日)にとどまらず、酷暑日(1日の最高気温が40℃以上になった日)もニュースでよく流れています。私が体験してきた、子どもの頃の季節ではなくなってきたているように思います。11月は暖かな日がありましたが、12月には平年に戻ると言われています。11月が暖かった分、よけいに寒さを感じる12月になるのではないかでしょうか。みなさん、心も身体も暖かくして12月を乗り越えましょう。

<お知らせ>公民館は年末の12月28日(日)から休館です

余部公民館長 照本 寿和



おたのしみ講座

* 12月2日(火)13:30~

テーマ：自分で自分を整える
「冬に向けてお肌の調整」
「季節に合ったツボについて」
*事前申し込みと参加費必要です

歴史講座

テーマ：令和8年 NHK大河ドラマ
「豊臣兄弟」から豊臣秀長の生涯

* 12月23日(火) 13:30~

元城郭研究室 室長
中川 秀昭 先生

今年度の歴史講座最終となります



教養講座

* 12月12日(金)10:00~

『デコ活』

ゼロカーボンシティ姫路の取組と家庭で
できる地球温暖化対策の取組について

にこにこサロン

* 12月3日(水) 10:00~

公民館図書コーナーにてにこにこサロンを
開催します。煎りたて・挽きたての
おいしい珈琲の味を楽しんでみませんか。
気軽に越しくださいませ♪♪



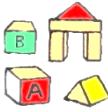
子育て支援 余っ子姫

姫路市移動児童センター なかよしランド

乳幼児から就学前のお子様対象講座

* 12月2日(火) 10時~

“クリスマス会”をします



*次回はR8.1月20日(火)

* 12月16日(火) 14時~

今月は、おもちゃでの自由遊び



体操や季節のわらべうた遊び

シアター「あわてんぼうのサンタクロース」を予定
しています

*次回はR8.1月27日(火)

ぽかぽかサロン

リーダー会議のお知らせ

12月は
お休みです



12月16日(火) 10時~

令和8年2月22日に予定している
公民館発表会についての打合せをします
各講座のリーダーの方は出席いただきますようお願いします



理学療法士による

膝のおはなし

開催のお知らせ



日時 2026年1月31日 (土) 13:30～15:00

会場 余部公民館

- 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



高齢になるにつれ、筋肉量は減ってしまいます。筋肉は身体を支え膝の中にある軟骨にかかる摩擦を和らげています。筋肉量が減ることで膝に負担がかかるようになります。膝が痛いと動くことが嫌になり、動かないことで筋肉はますます減少していきます。膝の痛みがあってもできる負担の少ない運動で膝の痛みを改善しましょう。

to be ~. 理学療法士 恒藤 慎也

大室整形H&F事業部

