

8月の公民館 NEWS

QRコードから公民館 NEWS が見れます



姫路市立広峰公民館
姫路市城北新町1丁目11-23
TEL/Fax 288-0934
月曜日/休館日
9:00~17:00

梅雨明けの後は夏の日差しが日に日に強まり本格的な夏を迎えました。

地域の皆さまには、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

公民館ではこの夏も子どもから大人まで楽しめる講座や交流行事を予定しています。

是非お気軽にご参加ください。

厳しい暑さが続きますが熱中症対策をはじめ、体調管理には十分ご留意いただき

元気に夏をお過ごし下さいませようお祈り申し上げます。



猛暑の水やりは
大変だ～！



年齢や体力に合わせて
無理なく行えますので
どなたでも気軽に
ご参加ください!!

無料体験講座！

バンドを使って
骨盤いきいき健康体操

8月7日(金)・23日(日)
14:00~15:30

講師:楠野 美樹 氏
(JCAA 認定カイロプラクター)
持ち物:動きやすい服装
飲み物・タオル
(バンドはこちらで用意しています)
※要予約 12名限定！

姿勢矯正骨盤体操の講座生募集!!

「広峰校区ふれあいサロン」

日時: 8月5日(水)10:00~11:30

11:15(受付終了)

コーヒーor紅茶・パン・お菓子

費用:100円

広峰校区の皆さん

お気軽にご来館ください！

※社会福祉協議会 広峰支部 ふれあいボランティア



令和8年9月公民館講座予定

- ・9/15(火) 健康ストレッチ体操
- ・9/17(木) 大道食堂料理教室
- ・9/19(土) 手話 song 講座
- ・9/22(火) なかよしランド
- ・9/27(日) み～んなのうた

8月の地域・教養講座

お問合せは広峰公民館までお電話ください。

親子クッキング



講師:いずみ会スタッフ

日時:8月9日(日)10:00~

定員:親子4組

※8/1~予約受付開始

材料費:1人800円(事前要予約)

※各自で申込時に材料費を添えてください。

持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚

スリッパ・マスク着用で参加してください。

テーマ

「タコライスを作ろう」

- ・タコライス ・もやしとわかめのスープ
- ・カラフルビーンズのサラダ
- ・ヨーグルトムース〜オレンジソース〜

大道食堂



講師:大道 久江 氏

日時:8月20日(木)10:00~

定員:15名(事前要予約)

※8/1~予約受付開始(窓口にて)

材料費:1人1,200円

※各自で申込時に材料費を添えてください。

持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚

スリッパ・マスク着用で

テーマ

「暑い夏を乗り切ろう!」

- ・夏野菜の南蛮漬け
- ・とうもろこしと枝豆のかき揚げ
- ・冷やし汁 ・トマトの炊き込みご飯
- ・高野と鶏もも肉の照り焼き
- ・きらきらゼリー



折り紙教室

~子どもから大人まで
誰でも楽しめる講座~

講師:かほり先生♪

日時:8月22日(土)13:30~

定員:25名(事前要予約)

※8/1~予約受付開始(電話可)

参加費:100円 持ち物:ハサミ・のり

※折り紙・その他材料はこちらで

用意しています。

~指先を使って脳を活性化!~

テーマ

「金魚で納涼」



なかよしランド



講師:(まわーる)

姫路市移動児童センタースタッフ

日時:8月25日(火)10:00~

定員:12組

参加費:無料

おもちゃでの自由遊び、大型絵本の
読み聞かせを予定しています。

親子で手打ちうどん体験

講師:そば打ち職人

玉田 晶久 氏

日時:8月29日(土)10:00~

定員:15名(事前要予約)

材料費:1人700円

持ち物:タオル・三角巾・エプロン・スリッパ

マスク着用で参加してください。



健康体操

講師:柴田 百代 氏

(あい・B・Cストレッチ代表)

日時:8月18日(火)13:30~

定員:先着20名(事前要予約)

※8/1~予約受付開始(電話可)

参加費:無料

持ち物:飲み物・タオル・敷物・上靴



み~んなのうた♪



日時:8月30日(日)13:30~

定員:30名(事前要予約)

※8/1~予約受付開始(電話可)

懐かしいうたをみんなで歌いましょう!

リクエストどんどんお待ちしております♪