

花田公民館だより



令和8年8月号

転倒予防教室

「転倒予防」をおこない、健康寿命をのばしましょう。転倒予防の主要な要素である「筋力・バランス・歩行能力の向上」のための「転倒予防体操」を行うと共に、理学療法士（田中・横山講師）による【日常生活におけるアドバイス】を聞くこともできます。

◇講師：田中 匠 理学療法士
横山 千春 理学療法士
（仁寿会 石川病院
リハビリテーション部の先生です）



◇活動日：第1・第2・第4 木曜日

10:00～11:00

活動費：月 1500円

歴史教室受付中

埴岡真弓先生による地域講座です。

以下の3回を実施しますので、是非ご参加ください。

- ・ 9月8日(火)10:00～11:30
豊臣兄弟の見た姫路 - 城と村 -
- ・ 10月13日(火)10:00～11:30
英賀城攻め - 播磨の天下統一 -
- ・ 11月10日(火) 館外へ
現地：英賀城の故地を歩く
※山陽電車・西飾磨駅に集合、出発する予定です。

親子ヨガ教室

「小さな子どもがいるから無理」と公民館での活動をあきらめている方のためのヨガ教室です。地域講座ですので無料です。9月27日(日)10時～11時実施



※公民館に申し込んでください。

8月の予定

太字は教養講座・地域講座です。材料費等の
必要な場合がありますが、受講料は無料です

花田公民館電話
252-5798

○：午前 ●：午後 ☆：夜間

月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休館					1 ○大正琴 ●藤本豊文会 ●子ども絵画	2
休館	4 ○ハワイアン ●3B体操	5 ○絵手紙	6 ○転倒予防体操 ○ヨガ	7 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花 ☆3B体操	8 ○ふれあい喫茶 ○子育てサロン ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ ☆民生定例会	9 ○健康講座 ○パソコン
休館	11 ○老人クラブ	12 ○朗読	13 ○転倒予防体操	14	15 ○大正琴 ●藤本豊文会	16
休館	18 ○健康体操 ●3B体操	19 ○絵手紙	20 ○楽しく歌って 健康に	21 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花 ☆3B体操	22 ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ ●藤本豊文会	23 ○パソコン
休館	25 ○スマホ教室 ●3B体操	26 ○朗読 ○ヨガ	27 ○転倒予防体操	28 ○ハワイアンフラ ○カラオケ ☆3B体操	29 ○防災(消火訓練) ※リーダー会 ●子ども絵画	30

【老人クラブ通信】9月10日(木)すこやかセンターへ行きます 是非 ご参加ください

◇ 8月29日、土曜日 実施の 防災講座 に ご参加ください

- ・ 消火器の使い方がわかり、いざという時に役立ちます。
- ・ 水消火器で実際に消火練習をし、消火器の使い方に慣れることができます。

※当日10時～花田公民館駐車場で実施しますので、自動車の方は、小川公民館駐車場に止めてお越しく下さい。

◇ 【書き初め】に挑戦する講座 (地域講座なので無料です) 対象：小学生

- (1) 11月7日(土) 13:00～ 2階 会議室 ・ 画仙紙に書いてみよう
- (2) 11月21日(土) 13:00～ 2階 会議室 ・ 年始に適した、ことばを書こう
- (3) 12月19日(土) 13:00～ 2階 会議室 ・ 書き初めに挑戦しよう

※ 基本、3日間参加できる小学生、先着20名

花田公民館に ご連絡ください