

別所公民館だより

令和6年 5月号



発行 姫路市立別所公民館
館長 前川 眞喜雄
姫路市別所町別所1717-4
☎ & FAX 079-253-0696



公民館でWi-Fiが使えるようになりました!!



図書コーナーの机も増やしました。
タブレット持って来て宿題もできますよ。
その他の利用にもどうぞ



Himeji City WiFi

館内どこでも使えます!

<5月の地域講座>

歴史教室

～館外授業～
「兵庫県立考古博物館」
加古郡播磨町大中1-1-1



日時 令和6年5月11日(土)12時30分 公民館集合
車に乗りあわせて行き、16時過ぎに戻ります。
内容 <動物と考古学>-愛でる、使う、食べる-
講演会 「古代の都における人と動物の多様な関係」
講師 山崎 健 氏(奈良文化財研究所環境考古学研究室長)
定員 12名程度 申し込み制 先着順
費用 観覧料 500円(70歳以上半額)
同行者 森原 宏明氏と館長
主催 別所公民館 【地域講座】



別所公民館 vol.6
joint concert
5月25日(土)
13:30～ 入場無料 (開場 13:00)
出演アーティスト
井上潤紀
魚波兄弟
かねちは(別所住宅自治会会長)

♪ ジョイントコンサート ♪

日時 5月25日(土) ♪
13:30～15:00

出演者
・井上 潤紀 (フルート他)
・魚波兄弟
(克弥ピアノ 直斗サクソ)
・かねちは(ソロギター)
(金子 千春)

費用 無料
定員 先着順申込 40名ほど
主催 別所公民館 【地域講座】



コミュニティ食堂
きらら
みんなで
あそびに
きてね!

☆ コミュニティ食堂きらら ☆

(社会福祉協議会別所支部 主催)
日時 5月26日(日)11時～14時
費用 無料 公民館共催【地域講座】
対象 子どもから大人まで自由参加
内容 皆でお昼ご飯を一緒に食べて、
皆でお昼ご飯を一緒に食べて、姫路別所高校
ボランティア部とゲームやレクレーション、宿
題も教えてください
次回 6月23日(日) *お茶は持って来てね～



《 男性料理教室 》

日時 5月23日(木)
9時30分～12時30分
講師 三浦 喜和子
費用 無料 材料費1,000円必要
公民館主催 【地域講座】
準備する物 前掛け・頭巾
定員 事前申し込み (10名まで)



「なかよしランド」

(姫路市移動児童センター まわる)

日時 5月7日(火) 10時～12時
対象 幼児(就学前)&保護者
内容 おもちゃでの自由遊び、
体操や季節のわらべうたあそび
ミニシアター「ワンツーパーチ」
費用 無料
*次回は6月4日(火)です。



《ひまわりの会》

(社会福祉協議会別所支部 主催)

日時 5月24日(金) 10時～11時
内容 開講式 友だちを作ろう!
対象 就学前の幼児とお母さん
費用 無料
*次回は6月28日(火)



「カモミール」

日時 5月21日(火)
14:30～16:30
内容 学校への行き渋りの子や他の
悩みを持つ親が気楽に話し合え
る場所です
場所 別所公民館 サロン
費用 お茶代 300円



体験などをお互いに
話してみませんか?

smile yoga 体験してみませんか？

★無料体験会 日程★

5月8日(水)	13:00~14:00
5月15日(水)	13:00~14:00
5月22日(水)	13:00~14:00
お一人1回限り ※5名限定になります	

笑顔は最高のビタミンです♪
 難しいポーズは無く
 シンプルな動きを楽しんで頂きます♪
 ゆったり心地良く動き代謝を上げて
 健康的なカラダへ！



令和6年度 姫路市立別所公民館 文化講座 一覧

【姫路市立別所公民館】

*受講料基本 1回 500円 初回見学は無料、体験は有料です

☎079-253-0696

	講座名(科目)	内 容 & 対 象	曜 日	開設日時	回数 /月	時 間	講師氏名	余 裕
1	書道	自筆は心が入ります	火曜日	第2・3・4	3	9:30~11:00	阿部 浩三郎	○
2	手品(マジック)	日用品を使った手品		第1・3	2	10:00~11:30	木村 修一	○
3	JSA①	快適で健やかな身体作りができる ボールエクササイズ何歳になっても 動けるように		第1・3	2	10:00~11:00	山中 秀一	△
4	JSA②			第1・3	2	11:15~12:15		△
5	たんぽぽ(コーラス)	女性向けコーラス開設25年		第1・2・4	3	13:00~15:00	北野 かおり	○
6	着付け教室	カジュアルから礼装まで		第2・3	2	14:00~16:00	長尾 静代	○
7	リトミックA	幼児向け音楽でこどもの能力開発	水曜日	第2・4	2	9:30~10:30	葛川 結子	○
8	水墨画	水墨画の心の世界を楽しむ		第2・4	2	10:00~12:00	井上 耿二	○
9	ストレッチボール③	筋膜リリースとB-7(無料)		第2・4	2	14:10~14:50	前川 眞喜雄	×
10	ヨガA	大人のためのヨガ 健康的にカラダを動かしココロの安定へとつなげます		第2・3・4	3	13:00~14:00	小林 めぐ	○
11	ヨガB			第2・3・4	3	14:15~15:15		△
12	料理教室	楽しく作り美味しく食べよう	木曜日	第1	1	9:30~13:00	三浦 喜和子	△
13	あじさい(コーラス)	ピアノ伴奏で大きな声で歌う		第2・4	2	9:30~11:30	葛川 結子	○
14	3B体操	ボールやバルを使った気軽な体操		第1・3	2	10:00~11:30	長谷川 真佐子	○
15	ミュージックバル	美しい音色に癒されハーモニー		第1・3	2	10:00~12:00	八代 祥子	○
16	アクティブユウ体操②	普段あまり使うことがない体操		第1・3	2	13:00~14:30	山本 真弓	○
17	JSA③	快適で健やかな身体作りができる ボールエクササイズ何歳になっても 動けるように		第2・4	2	12:45~13:45	山中 秀一	△
18	JSA④			第2・4	2	14:45~15:45		△
19	アクティブユウ体操①	普段あまり使うことがない体操		金曜日	第1・2・3	3	10:00~11:30	山本 真弓
20	詩吟	腹の底から声を出しストレス発散	第1・2・3		3	14:00~16:00	朝田 洋子	○
21	習字学習	子供向け毛筆・硬筆が上手に	第2・3・4		3	16:30~18:30	石川 矩寿	○
22	ペン習字	美文字は一生の宝です	土曜日	第1・2・3	3	10:00~12:00	吉見 敦子	○
23	ストレッチボール①	ストレッチと筋膜リリースとベーシックセブン40分間(無料)凝りをほぐす(ボールレンタル100円)		第1・3	2	9:50~10:30	前川 眞喜雄	×
24	ストレッチボール②			第1・3	2	10:40~11:20		×
25	カラオケ教室	懐かしい歌新しい歌を元気に楽しく		第2・4	2	13:00~15:00	植松 康郎	○
26	将棋	認知症予防のため頭の体操		第2・4	2	13:00~15:00	八杉 幸貞	○
27	ロータスQ(混声コーラス)	仲間と一緒に歌えば楽しい		第1・3	2	17:00~19:00	葛川 結子	○
28	フラダンス	エンジョイフラがモットー		日曜日	第1・3	2	10:00~12:00	瀬戸口 優子
29	パソコン	色んな事できるようになります	第2・4		2	13:00~15:00	近藤 三智子	×