別所公民館だより

令和6年　1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

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

今年も各種文化講座や子育て支援に係わる催しや
また楽しい企画を「公民館だより」に掲載していきます。
皆様の参加を心よりお待ちしております。　（館長）

＊年末年始の休館のお知らせ　　12月28日（木）～ 1月3日（水）

＜1月の教養講座＞

健康歌声サロン

～楽しく歌って若返り～

日　時　　1月14日(日)
13:30～15:00
講師　　水砂　恵（音楽療法士）
費用　　無料
定員　　30名ほど　事前予約制　先着順
主催　　別所公民館【教養講座】

＊水分補給のため飲み物をご持参下さい
"ご参加お待ちしてま～す"

・懐かしの昭和歌謡や季節の歌をピアノの生演奏で
　楽しく歌いましょう！
・音楽脳トレ体操、楽器の活動もプラスして
　リフレッシュしませんか！
・フレイル予防や健康の維持にも効果があります

「スマホセミナー」

開催日時　　令和6年1月18日(木)　　13:30～15:30
講　師　　ソフトバンク社員
内　容　　①『LINE』　写真、スタンプの送信体験
友だち追加、グループ作成方法について
②　『Googleレンズ』　Googleレンズ体験　『QRコード』
＊スマホは貸出します。
定　員　　＊先着順　20名限定　事前予約必要
費　用　　無料　公民館主催【教養講座】

『少林寺拳法　体験会』

開催日時　令和6年1月20日（土）13:30～15:30

講　師　スポーツクラブ21別所

少林寺拳法　後藤　栄一

内　容　少林寺拳法で健康な身体と仲間造り

①簡単健康体操（少林寺拳法でする簡単な体操）

②護身術体験（手や腕をつかまれた時の外し方など）

対　象　幼児年長～年齢制限なし　老若男女問わず

小学3年生まで保護者同伴、その他は友達を誘って、

できれば二人一組で行いたいです。

定　員　申し込み必要　先着順　13組26人

費　用　無料　公民館主催　【教養講座】

～館外授業～

歴史教室

加西市「古代鏡展示館」

（兵庫県立フラワーセンター内）

日　時　**令和6年1月13日(土)12時30分　公民館集合**

車に乗りあわせて行きます　16時過ぎに戻ってきます

講演会　「方格規矩鏡　一鏡に広がる天円地方の宇宙ー」

13:30～15:00　垣内　拓郎　学芸員

定　員　10名程度　申し込み制　先着順

費　用　観覧料　　100円

講　師　森原　宏明氏

主　催　別所公民館　**【教養講座】**

☆ コミュニティ食堂きらら ☆

日　時　**令和6年1月28日(日)11時～14時**

費　用　無料　公民館共催　【地域講座】

子どもから大人まで自由参加

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、宿題もやっちゃいましょう

次回　2月25日（日）　　*お茶は持って来てね～*

≪ひまわりの会≫　（社会福祉協議会別所支部）

日　時　**令和6年1月26日（金）10時～11時**

内　容　体操　まや先生

対　象　就学前の幼児とお母さん

費　用　無料　＊次回は2月23日（金）