

別所公民館だより

令和6年 4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

<4月の教養講座>

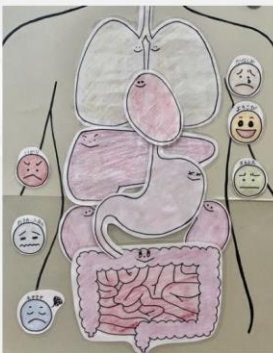
からだ観察セミナー

からだの話
こころの話
親子のふれあい

【開催日時】
4月14日(日)
13:30~15:00



【対象】
小学生以上のお子様
保護者



※当日「カモミール」のスタッフも参加します。
(代表 正宗 あすか)
「カモミール!?」
~子育てや学校での悩みなど、
子どもをもつ親が気楽に話す会~

【講師】セラピスト 吉田彩乃

【内容】1.臓器の動きや心のつながり、身体からのサインの受け取り方
2.親子でふれあいケア体験 (ハンドケア)

【費用】無料 別所公民館 主催【教養講座】

【定員】事前申し込み制 先着10組



Instagram

~楽しい園芸~



日時 4月18日(木) 13:30~15:00
講師 農業振興センター 脇坂 久紀氏
内容 夏野菜のお鉢植え等
費用 無料
主催 別所公民館【教養講座】
"ご参加お待ちしております"



健康寿命を延ばす健康講座

突然ですが、質問です。
あなたは、①長生きがしたいですか？
それとも、
②健康的で楽しい生き方がしたいですか？



この講座では、健康的で楽しい人生
「健康寿命を延ばす」ヒントやコツ
を学ぶことができます。



① 身体の健康

② 脳の健康

③ 心の健康

簡単体操

笑顔の脳トレ

安心な未来

日時 4 / 2 6 金
10:30～11:30

費用 無料

別所公民館 主催
【教養講座】

講師：松尾拓也
介護福祉士/介護支援専門員免許取得。
15年高齢者介護の仕事に携わる。
現役介護士。
一人でも多くの方の健康寿命を延ば
すおやくだちになります。

《 男性料理教室 》

日時 4月25日(木)9時30分～12時30分

講師 三浦 喜和子

費用 無料 材料費 800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)



「カモミール」



～子育てや学校での悩みなど、子どもを
持つ親が気楽に話せる場所です～

開催日時 4月16日 (火)

14:30～16:30

場所 別所公民館 サロン

費用 お茶代 300円

先ずは気軽に お茶しに来ませんか？

健康歌声サロン

～楽しく歌って若返り～

日時 4月12日(金) 13:30～15:00

講師 水砂 恵 (音楽療法士)

費用 無料

主催 別所公民館【地域講座】

*水分補給のため飲み物をご持参下さい



- ・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



お問い合わせ

姫路市社会福祉協議会

別所支部 (田中)

080-5701-3870

開催場所：別所公民館 11:00～14:00



☆ 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 4月28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、宿題も教えてくれ
ますよ

次回 5月26日(日)

*お茶は持って来てね～

