

令和6年度（2024年度） 姫路市立公民館 文化講座 開設一覧

【姫路市立 大津茂 公民館】 TEL(079)236-6288

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時間	
1	ふる里の民謡	第2・3・4金	9:30～11:30	3
2	さわやか体操	第1・2・3火	13:30～14:30	3
3	3B体操	第1・2・3水	9:30～12:00	3
4	スポーツダンス	第1・2・3土	9:30～11:30	3
5	民謡	第2・4金	13:30～15:30	2
6	かがやき演歌	第2火 第4火	14:40～16:40 13:00～15:00	2
7	ハワイアン・フラ	第2・4木	9:30～11:30	2
8	フォークダンス	第2・4木	13:30～15:30	2
9	リフレッシュ ヨガ	第4水	13:30～15:00	1
10	リラクゼーション ヨガ	第1・3木	13:30～15:00	2
11	セラピー ヨガ	第1・3金	13:30～15:00	2
12	朝ヨガ	第2・4水	10:00～11:30	2
13	いきいき太極拳	第2・4金	13:30～15:00	2
14	南京玉すだれ	第1日 第3水	9:30～11:30 13:30～15:00	2
15	気功体操	第1・3木	10:00～11:30	2
16	笑いヨガと脳トレ	第1・3木	9:30～11:00	2
17	自力整体	第2・4水	13:30～15:00	2
18	健康体操	第1・2・3火	9:30～11:30	3
19	書道(仮名・漢字)	第1・2・3金	9:30～11:30	2
20	書道(実用書)	第1・3木	13:30～15:00	2
21	書道(篆刻)	第2土	13:00～15:00	1
22	料理	第1土	9:30～12:00	1
23	読書	第2金	10:00～12:00	1
24	絵手紙	第2木	13:30～15:30	1
25	ちぎり絵	第1・3火	9:30～12:00	2
26	紙粘土	第2・4木	10:00～11:30	2
27	茶道(裏千家)	第3水	9:30～11:30	1
28	子ども茶道	第4日	10:00～12:00	1
29	子ども書道	第1・3土	10:00～11:30	2