

令和8年度（2026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：236-6288

NO	講座名（科目）	開設 週・曜日	開設 時間	回数/月
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	民謡	第1・2・4金	13：30～15：30	2
5	かがやき演歌	第2火・第4火	13：00～15：00	2
6	ハワイアン・フラ	第2・4木	9：30～11：30	2
7	フォークダンス	第2・4木	13：30～15：30	2
8	リフレッシュ ヨガ	第4水	13：30～15：00	1
9	リラクゼーション ヨガ	第1・3木	13：30～15：00	2
10	セラピー ヨガ	第1・3金	13：30～15：00	2
11	朝ヨガ	第2・4水	10：00～11：30	2
12	いきいき太極拳	第2・4金	13：30～15：00	2
13	南京玉すだれ	第1日・第3水	9：30～11：30, 13：30～15：00	2
14	気功体操	第1・3木	10：00～11：30	2
15	笑いヨガと脳トレ	第1・3木	9：30～11：00	2
16	自力整体	第2・4水	13：30～15：00	3
17	健康体操	第1・2・3火	9：30～11：30	3
18	代謝アップバレトン	第1・3火	10：00～11：30	2
19	無理しないエアロビクス	第2・4火	10：00～11：30	2
20	姿勢トレ	第1・3火（予定）	14：00～15：00	2
21	書道（仮名・漢字）	第1・2・3金	9：30～11：30	2
22	書道（実用書）	第1・3木	13：30～15：00	2
23	書道（篆刻）	第2土	13：00～15：00	1
24	書道（玄心会）	第2・4火	9：30～12：00	2
25	料理	第1土	9：30～12：00	1
26	読書	第2金	10：00～12：00	1
27	絵手紙	第2木	13：30～15：30	1
28	クラフトの会	第1・3火	9：30～12：00	2
29	紙粘土	第2・4木	10：00～11：30	2
30	茶道（裏千家）	第3水	9：30～11：30	1
31	子ども茶道	第4日	10：00～12：00	1
32	子ども書道	第1・3土	10：00～11：30	2
33	プログラミングの入門の入門	第1・3土	15：00～16：00	2
33	本格Pythonプログラミング	第1・3土	16：15～17：15	2
34	こども体操教室・幼児	第1・2水	17：40～18：40	2
35	こども体操教室・小学生	第1・2水	18：45～19：45	2