

令和8年度（2026年度） 姫路市立公民館 教養講座・地域講座 一覧

【姫路市立 谷外 公民館】

月	教 養 講 座	地 域 講 座					
		子ども支援教室		介護予防教室		健康歌声サロン教室	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		子ども達「遊び」を通してルールや思いやりを学びコミュニケーションを図る	就学児童前のこどもと保護者	心や体の機能を維持し自立した生活を送るための知識や知恵を学ぶ	一般住民	懐かしの歌声うや季節の歌をピアノの生演奏で楽しく歌って若返りを目指す。	一般住民
内 容		内 容		内 容		内 容	
4		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
5	スマートフォン教室① AIを知ろう	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
6	料理教室① 人権教育	なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
7	ドローン教室 夏休み親子工作教室	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
8	地域の大地を知ろう 子ども向けレザークラフト教室	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
9	防災講座 男性料理教室①	なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
10	子ども料理教室② 星をみよう	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
11	谷外公民館寄席 スマートフォン教室②	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
12	ミュージックフェスティバル 親子クリスマスケーキ作り	なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
1		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
2	男性料理教室②	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	
3	男性料理教室③	なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び楽器も加えてフレイル予防	

令和8年度（2026年度） 姫路市立公民館 教養講座・地域講座 一覧

【姫路市立 谷外 公民館】

月	教 養 講 座	地 域 講 座					
		歌ってウェルネス教室		整体医療教室		スマートフォン教室	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		歌うことを基本としながら音楽回想法で脳の活性化を図る	一般住民 (概ね60歳以上)	健康を正しく学び、体を動かす(健康への意識を高める)	一般住民	スマートフォンの便利さや楽しさ・安全な使用方法を学ぶ	一般住民
内 容		内 容		内 容			
4		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	スマートフォンを触ってみよう		
5		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	メールをしよう		
6		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	あんしん・安全に安全にスマホを始めよう		
7		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			
8		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			
9		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	インターネットを使おう		
10		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	アプリを楽しもう		
11		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ	災害に備えよう		
12		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			
1		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			
2		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			
3		声を出し、曲にまつわる思い出や季節の話等歌う		頭痛、腰痛、関節や筋肉痛等の原因とストレッチ			