

別所公民館だより

令和7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



【教養講座】

お口に関する健康講座

日時 令和7年4月24日(木)
13時30分～15時
会場 別所公民館
住所：姫路市別所町別所1717-4
TEL:079-253-0696
定員 30名(先着順)
費用 無料
講師 歯科衛生士 山口 恵先生
内容
・むし歯、歯周病予防
・歯や口の機能
・歯や入れ歯の手入れ など
申込み先 別所公民館
問合せ先 別所公民館
住所：姫路市別所町別所1717-4
TEL:079-253-0696

<お口の健康>

開催日時 4月24日(木) 13:30～15:00
内 容 虫歯・歯周病の予防・歯や口の機能
歯や入れ歯の手入れなど
講 師 中央保健センター
歯科衛生士 山口 恵氏
参加費無料 公民館主催【教養講座】
定員 40名程



体内時計と健康

～体内時計の仕組みを知って
健康を予知しよう！～
日時 4月19日(土)
14:00～15:30
会場 別所公民館
定員 約40名
内容
体内時計って？ 体内時計と健康栄養学より
「いつ、何を
食べたらいいの？」
問合せ 別所薬局
姫路市別所町別所2丁目16番地
☎:079-251-2666

<体内時計と健康> (時間栄養学より)

開催日時 4月19日(土) 14:00～15:30
内 容 体内時計って？
いつ、何を食べたらいいの？
講 師 別所薬局
薬剤師 松尾 知美氏
参加費無料 公民館主催【地域講座】
定員 40名程



<健康寿命を延ばす健康講座>

大変好評な講座です！

開催日時 4月26日(土) 10:30～11:30

内 容 ①身体健康
②脳健康
③心健康

講 師 現役の介護福祉士
松尾 拓也 氏

参加費無料 公民館主催【地域講座】

*次回 5月24日(土)



～子ども支援プロジェクト～

「自主学习空間アルファ」

講師常駐

開催日時 4月13日(日)
10:00～12:00

場 所 公民館サロン(第3会議室)
内 容 学習支援、英数プリントあり
対 象 小・中学生 【貸館】
参加費 300円(プリント代含む)

*次回 5月11日(日)



《アメリカ英語発音教室》

開催日時 4月26日(土) 13:30～15:00

講 師 今井 利彦氏 (5年間のアメリカ留学経験)

内 容 英語の正しい発音、通じやすい発音を指導します

対象者 小学3年生からシニアまで *次回

参加費無料 公民館主催【地域講座】 5/24(土)



コミュニティ食堂きらら

(社会福祉協議会別所支部 主催)

開催日時 4月27日(日)11時～14時

*お茶は持って来てね

対 象 子どもから大人まで自由参加

お父さんお母さんと

参加費無料

公民館共催【地域講座】

一緒に楽しみましょう

(内 容)

①おいしい昼食 皆で食べましょう 但し、先着100名限定

②別所高校のボランティア部の生徒とゲームやレクリエーション

③えんじろうさんの工作教室 ④皮の小物作り

⑤輪投げで景品ゲット等その他にも楽しい企画がいっぱい



*次回

5/25(日)



令和7年度 姫路市立別所公民館 文化講座 一覧

【姫路市立別所公民館】

令和7年

*受講料基本 1回 500円 初回見学は無料、体験は有料です

気軽にのぞいて下さい

☎079-253-0696

4月1日

	講座名(科目)	内 容 & 対 象	曜日	開設日時	回数 /月	時 間	講師氏名	受講 生数	募集
1	書道	自筆は心が入ります	火曜日	第2・3・4	3	9:30～11:00	阿部 浩三郎	6	◎
2	手品(マジック)	日用品を使った手品		第1・3	2	10:00～11:30	木村 修一	8	○
3	JSA①	快適で健やかな身体作りができるボール エクササイズ何歳になっても動けるように		第1・3	2	10:00～11:00	山中 秀一	13	×
4	JSA②			第1・3	2	11:15～12:15		11	△
5	たんぽぽ(コーラス)	女性向けコーラス開設26年		第1・2・4	3	13:00～15:00	北野 かおり	11	○
6	着付け教室	カジュアルから礼装まで		第2・3	2	14:00～16:00	長尾 静代	9	○
7	水墨画	水墨画の心の世界を楽しむ	水曜日	第2・4	2	10:00～12:00	井上 耿二	12	○
8	ストレッチボール③	筋膜リリースとB-7(無料)		第2・4	2	14:10～14:50	前川 眞喜雄	10	×
9	ヨガA	大人のためのヨガ 健康的にカラダを動か しココロの安定へとつなげます		第2・3・4	3	13:00～14:00	小林 めぐ	11	○
10	ヨガB			第2・3・4	3	14:15～15:15		12	○
11	料理教室	楽しく作り美味しく食べよう	木曜日	第1	1	9:30～13:00	三浦 喜和子	10	△
12	あじさい(コーラス)	ピアノ伴奏で大きな声で歌う		第2・4	2	9:30～11:30	葛川 結子	14	○
13	3B体操	ボールやベルを使った気軽な体操		第1・3	2	10:00～11:30	長谷川 真佐子	7	○
14	ミュージックベル	美しい音色に癒されハーモニー		第1・3	2	10:00～12:00	八代 祥子	7	○
15	アクティブユウ体操②	普段あまり使うことがない体操		第1・3	2	13:00～14:30	山本 真弓	7	○
16	JSA③	快適で健やかな身体作りができるボール エクササイズ何歳になっても動けるように		第2・4	2	12:45～13:45	山中 秀一	11	△
17	JSA④			第2・4	2	14:45～15:45		12	△
18	アクティブユウ体操①	普段あまり使うことがない体操	金曜日	第1・2・3	3	10:00～11:30	山本 真弓	8	○
19	詩吟	腹の底から声を出しストレス発散		第1・2・3	3	14:00～16:00	朝田 洋子	5	◎
20	習字学習	子供向け毛筆・硬筆が上手に		第2・3・4	3	16:30～18:30	石川 矩寿	4	◎
21	ペン習字	美文字は一生の宝です	土曜日	第1・3・4	3	10:00～12:00	吉見 敦子	4	○
22	ストレッチボール①	ストレッチと筋膜リリースとベーシックセブ ン40分間(無料)凝りをほぐす(ボールレン タル100円)		第1・3	2	9:50～10:30	前川 眞喜雄	9	×
23	ストレッチボール②			第1・3	2	10:40～11:20		10	×
24	カラオケ教室	懐かしい歌新しい歌を元気に楽しく		第2・4	2	13:00～15:00	植松 康郎	6	◎
25	ロータスQ(混声コーラス)	仲間と一緒に歌えば楽しい		第1・3	2	17:00～19:00	葛川 結子	17	○
26	フラダンス	エンジョイフラがモットー	日曜日	第1・3	2	10:00～12:00	瀬戸口 優子	10	○
27	パソコン	色んな事できるようになります		第2・4	2	13:00～15:00	近藤 三智子	7	×