

# 別所公民館だより

令和7年 5月号

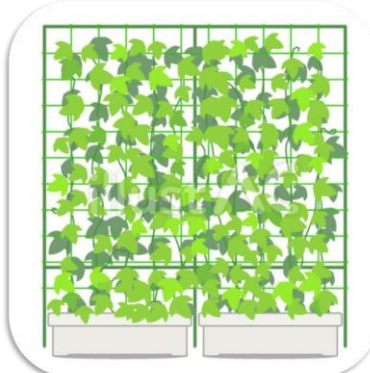


発行 姫路市立別所公民館

館長 前川 眞喜雄

姫路市別所町別所1717-4

☎ & FAX 079-253-0696



## ひめじ楽園塾 <楽しい園芸>

開催日時 5月29日(木) 13:30~15:00

内容 野菜や草花の育て方、園芸の基礎と応用  
今回は緑のカーテンを作ろう

講師 農業振興センター農政総務課  
協坂 久起

参加費無料 公民館主催【教養講座】  
定員 30名程



## <手品ボランティアショー>

開催日時 5月18日(日) 13:30~14:30

内容 身近な日用品を使った手品を披露  
出演者 木村 修一先生 & 「手品」講座の有志達

\* 参加者に手品粗品を進呈します \*

参加費無料 公民館主催【教養講座】 定員 30名程

## <健康歌声サロン>

~楽しく歌って若返り~

開催日時 5月9日(金)  
13:30~15:00

講師 水砂 恵(音楽療法士)  
費用 無料 別所公民館【地域講座】  
定員 30名ほど 事前予約制 先着順

\*水分補給のため飲み物をご持参下さい  
”ご参加お待ちしております”



- ・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



## 《アメリカ英語発音教室》

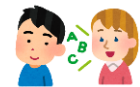
開催日時 5月31日(土) 13:30~15:00

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】 6/29(日)



## 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 5月25日(日)11時～14時

対象 子どもから大人まで自由参加

参加費無料 公民館共催【地域講座】

(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漢字検定等勉強も

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

6月22日(日)

\*お茶は持って来てね

お父さんお母さんと

一緒に楽しみましょう



## <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 5月24日(土)

内容 10:30～11:30

①身体の健康 ～簡単体操

②脳の健康 ～笑顔の脳トレ

③心の健康 ～安心な未来

講師 現役の介護福祉士

松尾 拓也 氏

参加無料 公民館主催【地域講座】

\*次回 6月28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 5月11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 6月15日(日)



## 《男性料理教室》

～作って楽しく食べましょう～

開催日時 5月22日(木)

9時30分～12時30分

講師 三浦 喜和子

費用 無料 材料費 1,000円必要

準備する物～前掛け・頭巾

\*次回は6月26日(火)です。

## 《なかよしランド》 姫路市移動児童センター まわーる

開催日時 5月6日(火) 10時～12時

対象 幼児(就学前)&保護者

内容 おもちゃでの自由遊び

体操や季節のわらべうたあそび

シアター「ぞうさんの帽子」

\*次回は6月3日(火)です。



## 《ひまわりの会》 社会福祉協議会別所支部

～こどもたちとパパママを笑顔に～

開催日時 5月23日(金) 10時～11時15分

対象 小学校就学前の乳幼児と保護者

内容 はじめましての御挨拶

パラバルーンで遊ぼう

携帯品 上履き・汗ふきタオル

お茶は持参して下さい

費用 無料 \*次回は6月27日(金)



## ★Smile yoga★

～優しいヨガ～

季節の変わり目に注意!五月病って知ってる?

そんなこんなをヨガを通して心地よい新緑

の5月を楽しむヒントをお伝え致します

笑顔でドアオープン ご参加お待ちしております

開催日時 5月7日、21日(水)

①13時～14時 空き4席 ②14時15分～15時15分 空き2席

参加費 一回 500円

