

別所公民館だより

令和7年 10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



～フラダンスとのジョイントコンサート～

開催日時 10月19日(日)13:30～15:00
【出演者】 レイモミ(フラダンス講座生と瀬戸口優子先生)
カリンボ&Friends (バンド)
Kiyomi&マキエ (ボーカル)
井上 潤紀 (フルート奏者)
入場無料 別所公民館主催



<市販薬で家族の健康サポート>

開催日時 10月18日(土) 14:00～15:00
内容 我が家にピッタリのお薬えらび
お薬とやさしく上手に付き合うコツ
安心がつまった我が家の救急箱づくり
講師 別所薬局 薬剤師 小松 亮太氏
参加費無料 公民館主催【地域講座】
定員 40名程



『第15回 ふれあい祭り:作品展』

開催日時 10月29日(水)～11月2日(日)
～入場無料～ 9時30分～16時45分
*最終日11/2は15時迄です

来場者に
粗品進呈!!



<出展> 【学校関係】
【講座生】 兵庫県立姫路別所高等学校
書道 兵庫県立姫路特別支援学校
水墨画 姫路市立東中学校
ペン習字 姫路市立別所小学校
習字学習 姫路市立別所幼稚園
【一般参加】 姫路市立若草保育所
【主催】 姫路市立別所公民館活動推進委員会
【共催】 姫路市立別所公民館
【協力団体】 別所校区老人クラブ

姫路しらさぎ商品券 利用者向け説明会

(デジタル商品券) 姫路市産業振興課 担当

開催日時 10月1日(水)10時～16時
実施内容 商品券の申込・購入・利用方法の説明
業務責任者 株式会社日本旅行 姫路支店 井上 氏
参加費 無料 予約優先ですが、予約なしの当日来館者も
受付けます

<事前予約方法> 予約先

「姫路しらさぎ商品券 コールセンター」

TEL 079-240-6917



特別支援学校分教室の生徒さんによる

ゆめかふえ オープン!



<喫茶検定受験者>



開催日時 10月24日(金)10:30～12:00
11月21日(金)10:30～12:00
2月27日(金)10:30～12:00
場所 別所公民館 サロン(第3会議室)
内容 温かい飲み物やジュースを提供
(無料) HOT～コーヒー、紅茶、ココア
アイス～オレンジ・リンゴジュース等

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 10月26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

***次回**

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 11月23日(日)



<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 10月25日(土)

10:30～11:30



内容 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 11月22日(土)



～子ども支援プロジェクト～

「自主学習空間アルファ」

講師常駐

開催日時 10月26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 11月16日(日)

秋から始める

やさしいヨガ <無料体験会>

開催日時	10月8日(水)	13:00～14:00
	10月22日(水)	13:00～14:00
	10月29日(水)	13:00～14:00



<持ち物>

あればヨガマット

対象:大人・シニア世代・初心者歓迎

動きやすい服装で

笑顔でお待ちしております!

Smile yoga

<健康歌声サロン>

～楽しく歌って若返り～



開催日時 10月10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"

<<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 10月24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 パパママのワークショップ

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11月28日(金)



<<なかよしランド>> 姫路市移動児童センター まわる

開催日時 10月7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「ワンツーパーンツ」

*次回は11月4日(火)です。

