

別所公民館だより

令和8年 1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

TEL&FAX 079-253-0696



明けましておめでとうございます

「頑張って頑張って頑張って頑張ってまいります」

ので本年も公民館活動を応援の程

よろしくお願いいたします

(館長)



新春 ジョイントコンサート

～詩吟・カラオケ教室 学習発表会～

開催日時 1月11日(日) 開場13時

開演13:30～15:30

【出演者】 MetaBox DUO & かねちは(金子千春)

詩吟・カラオケ教室 講座生有志

入場無料 別所公民館主催 【地域講座】

歴史教室

開催日時 1月18日(金) 13:30～

13:30～15:00まで開催

(別所公民館第1会議室(2階))



<地域の歴史教室>

開催日時 1月18日(日) 13:30～15:00

内容 「石造五輪塔」「六騎塚」について深掘り解説

講師 地域の歴史家 森原 宏明氏

入場無料 別所公民館主催 【地域講座】

～健康相談会～

別所薬局 薬剤師・管理栄養士による

開催日時 1月17日(土)14:00～

内容 その「腸活」もったいないかも？

・健康のために、生野菜サラダを毎日食べている

・朝一番に、冷たい水を飲んで目を覚ます

・便秘薬をなんとなく飲み続けている

講師 「別所薬局」 薬剤師 小松 亮太氏

管理栄養師 足立 実優氏

参加費 無料 別所公民館共催 【地域講座】

♪ <健康歌声サロン> ♪

～楽しく歌って若返り～

開催日時 1月9日(金)

13:30～15:00

講師 水砂 恵(音楽療法士)

参加費 無料 別所公民館 【地域講座】

(内容) 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す

♪ フレイル予防や健康の維持にも効果あり

”ご参加お待ちしております”



<一般向けダンス>

1月10日(土)10:00～12:00



エンジョイ!

ヒップホップ&基本ステップ

子どもから大人まで

500円 【貸館】

体力づくりも!

開催日時

講師

内容

対象

参加費

<キッズダンス>

1月8日、22日(木)17:00～19:00

哀川 空真 ファンクショナルトレーナー

TEL 070-3962-0116

ヒップホップ&基本ステップ

小・中学生

500円 【貸館】

音楽に乗って

楽しいよ～!

コミュニティ食堂きらら

主催「社会福祉協議会別所支部」

開催日時 1月25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革の小物作り
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 2月22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 1月24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 2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」

講師常駐し指導します

どうぞお気軽に



開催日時 1月25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 2月22日(日)

別所 童謡コーラス

初心者大歓迎
随時見学OK!



開催日時 1月16日、23日(金) 13:00～14:30

内 容 年齢や上手下手を問わず、みんなと一緒に
童謡や唱歌等々の思い出の名曲を大合唱

会 費 入団金3,000円 月団費3,000円 【貸館】

運営支援 日本音楽生涯学習振興協会(NPO法人)

笑い声と歌声がいっぱいのみんなの合唱団です!

《男性料理教室》

～作って楽しく食べよう～

開催日時 1月22日(木)

9時30分～12時30分

講 師 三浦 喜和子氏

費 用 材料費 1,000円必要



準備品～前掛け・頭巾

*次回は2月26日(木)

子育て中のお母さん一度遊びに来ませんか、みんな楽しそうにしていますよ(館長)

《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 1月6日(火) 10時～12時

対 象 乳幼児(就学前)と保護者

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「だるまさんが」

*次回は2月3日(火)



《ひまわりの会》 社会福祉協議会別所支部

開催日時 1月23日(金)10時～11時15分

対 象 乳幼児(就学前)と保護者

内 容 「おもちゃで遊ぼう」

携帯品 上履き・汗ふきタオル

お茶は持参して下さい

参加費 無料 *次回は2月27日(金)

