

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 真喜雄

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

よろしくお願ひいたします

(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】



<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

管理栄養士 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

“ご参加お待ちしてま～す”



<一般向けダンス>

1月10日(土)10:00~12:00



ヒップホップ&基本ステップ

子どもから大人まで 体カヅリも!

500円 [貸館]

開催日時

講 師

内 容

対 象

参 加 費

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 音楽に乗って

500円 [貸館] 楽(いよ～!)

コミュニティ食堂きらら

開催日時 1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



主催「社会福祉協議会別所支部」

*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



*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)

別所 童謡コーラス

初心者大歓迎
隨時見学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！

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ーる

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)