

# 別所公民館だより

令和8年 3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

\*ご挨拶～3月末にて館長を退館致します。4年間ありがとうございました。(館長)



千城 恵



クリさんオルガントリオ



## 館長退館記念コンサート



開催日時 3月29日 13時開場 13:30開演～15時予定

【出演者】 クリさんオルガントリオ(栗原整形外科院長他)

千城 恵(元宝塚歌劇団)

前川 眞喜雄(館長)



『4年間楽しくやらせてもらいました!』

参加費無料

別所公民館主催【教養講座】



「心理学の三大巨頭」

## アドラー心理学を学ぶ

”人は誰でも幸せになれる”

～ポジティブ脳のつくり方～

”アドラー心理学で人生が変わる”

開催日時 3月8日(日) 13:30～15:00

講師 日本アドラー心理学会正会員

内容 自分を主役にして、他者と協力しながら

今この瞬間の目的(目標)に向かって

勇気を持って生きよう

川原 啓治 氏

参加費無料

別所公民館主催【教養講座】

## ～終活セミナー～

開催日時 3月14日(土)  
13:30～15:00  
講師 NCP相続センター  
司法書士 未定  
内容 人生における儀式やセレモニー  
を含め、終活について学習  
定員 \*先着順 20名限定  
粗品のプレゼントあります  
参加費無料 別所公民館【教養講座】

## ～スマホセミナー～

開催日時 3月26日(木)  
13:30～15:00  
講師 ソフトバンク社員  
内容 「防災講座」  
・防災アプリを丁寧に教えるよ!  
・スマホで災害の対策ができるんです!  
\*スマホは貸出します。20台限定です。  
定員 \*先着順 20名限定  
参加費無料 公民館主催【教養講座】



## <エンジョイダンス>

3月4日11日(水)14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】



さあリズムに乗ってステップ!!



## <キッスダンス>



開催日時 3月12日26日(木)17:00～19:00

講師 哀川 空真 ファンクショナルトレーナー

TEL 070-3962-0116

内容 ヒップホップ&基本ステップ

対象 小・中学生

参加費 500円【貸館】



音楽に合わせて踊りましょう!!

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 3月22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 4月26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 3月28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 4月25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 3月22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 4月26日(日)

## 歴史教室

3月21日(土)13:30～15:00

場所別所公民館第1.2会議室(2階)



## 《歴史教室》

開催日時 3月21日(土)

【講師】 13:30～15:00

別所地区連合自治会長 宮下 裕光氏

地域の歴史家 森原 宏明氏

【内容】

『清和源氏～武門の確立と満仲』

参加費無料 公民館主催【地域講座】

## 《男性料理教室》

～休って楽しく食べよう～

開催日時 3月26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4月23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ーる～

### 《わんぱくランド》

開催日時 3月3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



開催日時 3月7日(土) 10時～12時

対象 小学生(小学校配付申込書要)

内容 レクリエーションゲーム

「ビッグ神経衰弱」



体操や季節のわらべうたあそび

シアター「はたらくるま」

\*次回は4月7日(火)

<どちらも参加費無料>

公民館に遊びに来てね～

