

別所公民館だより

令和8年 4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

*ご連絡〜4月から「橋本 淳」が新館長として就任致します。よろしくお願いいたします。



シニアのための スマホ相談

開催日時 4月21日(火)13:30~15:00
 講師 姫路市 高齢者支援課
 内容 自分のスマホを持ってきてください
 各々の悩みや困りごとよろず相談できます
 参加費無料 別所公民館主催【教養講座】



ひめじ楽園塾

〜 楽しい園芸 〜



開催日時 4月15日(水)13:30~15:00

講師 農業振興センター 脇坂 久紀氏

内容 果物の栽培

参加費 無料 公民館主催【地域講座】

“ご参加お待ちしております”



別所薬局 健康講座

「歩く力」を守る、フレイル予防講座

開催日時 4月18日(土) 14:00~15:00

内容 ・公式「ロコチェック」で、自分の足腰を知る
 ・薬剤師と栄養士は、いちばん身近な健康の味方
 ・筋肉と骨を育てる、毎日の食事のコツ
 ・「痛み」や「多すぎる薬」と上手に付き合う方法



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【地域講座】



絵手紙で人生を楽しみ豊かに

絵手紙教室 無料体験会

自分らしさ発見、楽しみましょう

開催日時 4月4日(土)13:30~15:00

講師 日本絵手紙協会 公認講師
原 さゆり氏

内容 「ハタでいい、ハタがいい」の絵手紙の描き方

*講座生の参加が多ければ文化講座にします

参加費無料(貸館扱い)

お気軽に!



<エンジョイダンス>

4月8日(水)11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 4月9日23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 4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 5月24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 4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 5月23日(土)

～子ども支援プロジェクト～

「自主学習空間アルファ」

講師常駐し指導します

どうぞお気軽に



開催日時 4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

参加費 無料 公民館主催【地域講座】

*次回 5月24日(日)

《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 4月7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「はらぺこあおむし」
*次回は5月5日(火)



《男性料理教室》

～休って楽しく食べよう～

開催日時 4月23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5月28日(木)



やさしいヨガ<無料体験会>

講師 小林 めぐ先生

4月から始める

一生、自分の足で歩くための「貯金」

膝や腰へ負担の少ない

「椅子を使ったヨガ」からスタート!

開催日時 4月8日、22日(水)

Aクラス13:00～14:00

Bクラス14:15～15:15

笑顔でお待ちしております



♪女性コーラスたんぽぽ♪

美しいハーモニーを奏でる

ことを目指しています

楽しい時間をご一緒に! メンバー募集中!

初心者大歓迎! 随時見学お待ちしております!

練習日 火曜日(第1.2.4)

時間 13:00～15:00

場所 別所公民館(2F会議室)



～講座生募集中～見学・体験からどうぞ!