

別所公民館だより

令和8年(2026年) 6月号



発行 姫路市立別所公民館

館長 橋本 淳
姫路市別所町別所 1717-4
TEL&FAX 079-253-0696

なかよしランド

開催日時：6月2日(火)
10時～12時

対象：幼児(就学前)と保護者

定員：8組程度

内容：バランスボールを使った親子遊び

講師：内山先生

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

参加費：無料 次回7月7日(火)



男性料理教室

～作って楽しく食べましょう～

開催日時：6月25日(木)
9時30分～12時30分

講師：三浦 喜和子氏

参加費：材料費1,000円必要

※持参していただく物：前掛け・頭巾

公民館主催【地域講座】

次回開催：7月23日(木)



〈ひまわりの会〉 社会福祉協議会別所支部 ～はじめましての御挨拶・ふれあい遊び～

開催日時：6月26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：親子でリトミック

持ち物：上履き・汗ふきタオル

飲み物は持参して下さい

参加費：無料

次回：7月24日(金)



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：6月27日(土)
10時30分～11時30分

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

参加費：無料 公民館主催【地域講座】

次回：7月25日(土)



別所公民館学習教室

～子ども支援プロジェクト～

日時：6月28日(日) 10時～12時

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

対象：小・中学生

参加費：無料 公民館主催【地域講座】

次回7月26日(日)



～歌って元気～

健康歌声サロン

なつかしい歌や楽器を楽しみながら
体と頭を活性化して健康づくりをしましょう

開催日時：7月9日(木)

13時30分～15時

講師：水砂 恵(音楽療法士)

参加費：無料【地域講座】

※水分補給のため飲み物をご持参ください

次回10月8日(木)



コミュニティ 食堂きらら 社会福祉協議会別所支部

開催日時：6月28日(日)

11時～14時

対象：子どもから大人まで自由参加

内容：①おいしい昼食 皆で食べましょう ただし、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

参加費：無料 公民館共催【地域講座】

次回7月26日(日)



令和8年度 姫路市立 別所公民館 文化講座一覧表

姫路市立 別所公民館

TEL 079-253-0696

※受講料基本 1回 500円

No.	講座名 (科目)	内容&対象	曜日	開設日	時間	回数 /月	募集 状況
1	書道	自筆は心が入ります	火曜日	第2・3・4	9:30~11:00	3	○
2	手品 (マジック)	日用品を使った手品		第1・3	10:00~11:30	2	○
3	JSA①	快適で健やかな身体作りができる ボールエクササイズ何歳になっても動けるように		第1・3	10:00~11:00	2	○
4	JSA②			第1・3	11:15~12:15	2	×
5	たんぽぽ(コーラス)	女性向けコーラス開設26年		第1・2・4	13:00~15:00	3	○
6	着付け教室	カジュアルから礼装まで		第2・3	14:00~16:00	2	○
7	水墨画	水墨画の心の世界を楽しむ	水曜日	第2・4	10:00~12:00	2	○
8	ストレッチポール③	ストレッチと筋膜リリースとB-7		第2・4	13:30~14:30	2	○
9	ヨガA	大人のためのヨガ 健康的にカラダを動かしてココロの安定へとつなげます		第2・4	13:00~14:00	2	○
10	ヨガB			第2・4	14:15~15:15	2	○
11	料理教室	楽しく作り美味しく食べよう	木曜日	第1	9:30~13:00	1	△
12	あじさい (コーラス)	ピアノ伴奏で大きな声で歌う		第2・4	9:30~11:30	2	○
13	3日体操	ボールやベルを使った気軽な体操		第1・3	10:00~11:30	2	○
14	ミュージックベル	美しい音色に癒されハーモニー		第1・3	10:00~12:00	2	○
15	アクティブユウ体操②	普段あまり使うことがない体操		第1・3	13:00~14:30	2	○
16	JSA③	快適で健やかな身体作りができる ボールエクササイズ何歳になっても動けるように		第2・4	13:30~14:30	2	△
17	JSA④			第2・4	14:45~15:45	2	△
18	アクティブユウ体操①	普段あまり使うことがない体操	金曜日	第1・2・3	10:00~11:30	3	○
19	詩吟	腹の底から声を出してストレス発散		第1・2・3	14:00~16:00	3	○
20	習字学習	子供向け毛筆・硬筆が上手に		第2・3・4	16:30~18:30	3	○
21	童謡楽しむ会	皆で楽しく歌う		第2・4	13:00~14:30	2	○
22	ストレッチポール①	ストレッチとポールを使い筋膜リリースとベーシックセブンで身体の凝りをほぐし整えます	土曜日	第1・3	9:40~10:40	2	×
23	ストレッチポール②			第1・3	10:50~11:50	2	○
24	カラオケ教室	懐かしい歌新しい歌を元気に楽しく		第2・4	13:00~15:00	2	○
25	ロータスクアイア	仲間と一緒に歌えば楽しい		第1・3	17:00~19:00	2	○
26	絵手紙教室	ヘタでいい、ヘタがいい		第1	13:30~15:00	1	○
27	フラダンス	エンジョイフラがモットー		日曜日	第1・3	10:00~12:00	2
28	パソコン	色んな事できるようになります	第2・4		13:00~15:00	2	△