

別所公民館だより

令和8年(2026年) 7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：7月7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：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「ワンツーパーツ」上映予定
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8月4日(火)



～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)



着付け教室

浴衣の着付け

開催日時：7月14日(火)
14時～16時



講師：長尾 静代氏
参加費：無料 【教養講座】

健康教室

開催日時：7月18日(土)
14時～15時

内容：「脳と体の地図」で10年後も若々しく
「うっかり」と「よろめき」に

サヨウナラ！

講師：薬剤師 小松亮太氏
管理栄養士 足立美優氏 (別所薬局)
参加費：無料 【地域講座】



手品ボランティアショー

開催日時：7月21日(火)
13時30分～約1時間

対象：お子様から年配者まで
内容：①みんなで手品を楽しみましょう
②ネタバレ・失敗もあります。一生懸命演技します
③おみやげ手品を差し上げます

出演：たぬきクラブ・講座生
参加費：無料 公民館共催【地域講座】



男性料理教室

～作って楽しく食べましょう～

開催日時：7月23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：8月27日（木）



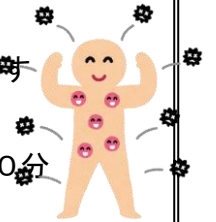
健康寿命を延ばす健康講座

大変好評な講座です

開催日時：7月25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：8月22日（土）



〈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：7月24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：まや先生と遊ぼう（七夕）
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：8月28日（金）



別所公民館学習教室

～子ども支援プロジェクト～

日時：7月26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
次回8月23日（日）
公民館主催【地域講座】



夏休み電気工作教室

開催日時：7月25日（土）13時30分～15時
対象：小学生児童の親子（子どもさんだけの参加も可能）
内容：①「電気の正しい使い方」ビデオ上映
②備長炭電池作り
③手回し発電機の作成

定員：10組先着順
申し込み：6月25日（木）～7月24日（金）先着順 10組
参加料：無料 公民館主催【教養講座】
講師：関西電気保安協会シニアアドバイザー
小林 正幸氏



夏休み 親子さかな料理教室

開催日時：8月8日（土）9時30分～13時
〈メニュー〉

- 1 ご飯
- 2 手開き いわしのピザ
- 3 海と畑のサラダ
- 4 トマト入りみそ汁
- 5 フルーツ牛乳寒天



定員：10組先着順
参加費：無料 材料費1人600円必要
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚
子どもの上履き、飲み物
申し込み：7月7日（火）～7月28日（火）
講師：三浦喜和子氏 豊田麻希氏
公民館主催【教養講座】

夏休み 親子工作教室

開催日時：8月9日（日）10時～11時30分

対象：小学生児童の親子
（子どもさんだけの参加も可能）
内容：光の三原色の実験



定員：10組先着順
参加費用：材料費800円必要
申し込み：7月7日（火）～7月29日（水）
講師：遠藤治三郎先生
公民館主催【教養講座】