



別所公民館だより

令和8年(2026年) 10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: 10月6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「ふうせんのうた」を予定

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

次回開催: 11月3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: 10月8日(木) 13時30分~15時

講師: 水砂 恵氏(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

次回開催: 令和9年2月12日(金)



骨粗鬆症予防 健康教室

開催日時: 10月17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】

次回開催: 令和9年1月16日(土)



男性料理教室

～作って楽しく食べましょう～

開催日時: 10月22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: 11月26日(木)



〈ひまわりの会〉 社会福祉協議会別所支部

子どもとパパ ママを笑顔に！！

開催日時：10月23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：パパママのワークショップ

「スノードームを作ろう」

定 員：20名限定

連絡先：080-3857-8618

持ち物：お茶・汗ふきタオル

参加費：無料（材料費として100円集金します）

次回開催：11月27日（金）※幼稚園で開催します。



ゆめかふえ



温かい飲み物やジュースを用意しています。

姫路特別支援学校分教室の喫茶検定を受験した生徒が接客をします。

開催日時：10月23日（金） 10時30分～11時30分

場 所：第3会議室（サロン）

飲み物代：無料

次回開催：11月20日（金）



健康寿命を飲み物代延ばす健康講座

大変好評な講座です

開催日時：10月24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】

次回開催：11月28日（土）



別所公民館学習教室

～子ども支援プロジェクト～

日 時：10月25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】

次回開催：11月22日（日）



ふれあい祭り・作品展

開催予定

開催予定日：10月29日（木）9時～11月1日（日）12時まで

参加予定者等：別所公民館講座生

姫路市立東中学校

姫路市立別所幼稚園

別所校区老人クラブ

兵庫県立姫路別所高等学校

兵庫県立姫路特別支援学校分教室他

姫路市立別所小学校

姫路市立若草保育所

別所町内在住の方

