# 別所公民館だより

令和８年（2026 年） 11 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：１１月３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「はたらくくるま」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 ：１２月１日（火）

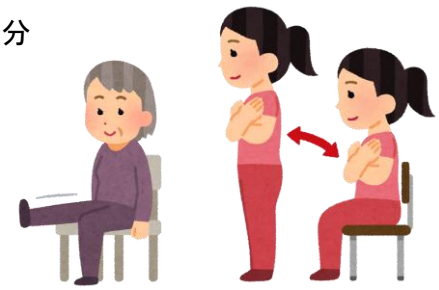




## 健康寿命を延ばす健康講座

大変好評な講座です

開催日時：１１月１４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：１２月２６日（土）



## 晴れ着 着付け教室

開催日時：１１月１７日（火）１４時～１６時
内　容：晴れ着の着付け
　　お気軽にご参加下さい。
講　師：長尾 静代氏
参加費：無料
　　公民館主催【地域講座】



## 別所公民館学習教室

～子ども支援プロジェクト～

日　時：１１月２２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：１２月２０日（日）



## 男性料理　教室

～作って楽しく食べましょう～

開催日時：１１月２６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：１２月２４日（木）



## 絵手紙 教室（無料体験）

**―人生を豊かにし楽しみましょう―**

開催日時：１１月７日（土）
　　１３時３０分～１５時
内　容：「年賀状」来年
　　自分らしいオリジナル年賀状で
　　新年のご挨拶を送りましょう。
講　師：日本絵手紙協会公認講師
　　原 さゆり氏
参加費：無料
次回開催：１２月５日（土）



## 〈ひまわりの会〉　社会福祉協議会別所支部

子どもたちとパパ ママを笑顔に！！



開催日時：１１月２７日（金）　１０時～１１時１５分
対　象：小学校就学前の乳児と保護者
内　容：ヒメマムさんコンサート
「スノードームを作ろう」
※会　場：別所幼稚園（駐車場は別所公民館をご利用下さい）
連絡先：０８０－３８５７－８６１８
持ち物：お茶・汗ふきタオル
参加費：無料
次回開催：１２月１６日（水）

## JOINT CONCERT



開催日時：１１月２９日（日）
開　場：１３時
開　演：１３時３０分

出演者：BtoC（feat. クボタアツシ）
金子千春
リラックスカフェ
参加費：入場料無料
公民館主催【地域講座】






## 山田 直毅
## ピアノ弾き語りコンサート

*想い出の青春ソングをお届けします！！*

昭和歌謡♪
シャンソン♪
フォークソング♪
映画音楽♪




開催日時：１２月５日（土）
開　場：１３時
開　演：１３時３０分
予定曲目：枯葉　マイ・ウェイ　ラストダンスは私と
シクラメンのかほり　ダイアナ　誰もいない海
今日でお別れ　学生時代　神田川　他
参加費：入場料無料　　公民館主催【地域講座】



## ゆめかふぇ



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：１１月２０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



## ヨガ文化講座生　募集中！

いつまでも、自分の足で元気に！
大人のための やさしいヨガ
- 「最近、身体が硬くなった」
- 「つまずくことが増えた」
- 「運動したいけれど、無理はしたくない」

笑顔でお待ちしています♪

開講日時：第１・第２水曜日】
13 時～14 時／14 時 15 分～15 時 15 分
【持ち物】　動きやすい服装　水分補給
ブランケットあればヨガマット