

令和7年度（2025年度） 姫路市立公民館 文化講座 開設一覧

【姫路市立 高岡西 公民館】 TEL 291-0303

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
1	かな書道①	2・3・4 火	10:00～12:00	3
2	パソコンとインターネット	1・2・4 火	10:00～12:00	3
3	書道(漢字)	1・3 水	10:00～12:00	2
4	家庭料理	2 水	10:00～12:00	1
5	ストレッチ健康体操①	1・3 水	10:00～12:00	2
6	編み物	2・3・4 木	13:30～15:30	3
7	かな書道②	2・3・4 木	10:00～12:00	3
8	グラヴィティヨガ①	1・3・4 木	10:00～11:10	3
9	グラヴィティヨガ②	1・3・4 木	11:30～12:40	3
10	詩吟	1・2・3 木	13:30～15:30	3
11	大人のピアノ①	1・3 木	13:00～15:00	2
12	大人のピアノ②	1・3 木	15:00～17:00	2
13	日本舞踊(鵬扇流)	2・4 金	9:30～11:30	2
14	3B体操	1・2・3 金	10:00～12:00	3
15	童謡ゆーかり	2・4 金	10:00～12:00	2
16	グラヴィティヨガ③	1・3 金	10:00～11:10	2
17	ママヨガ	1・3 金	11:30～12:40	2
18	ストレッチ健康体操②	1・2・4 金	13:15～15:00	3
19	古文書を読む会	2 木	13:00～15:00	1
20	華道(小原流)	1・2・4 土	10:00～12:00	3
21	歌謡教室	1・2・3 土	13:00～15:00	3