

令和8年度（2026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 週・曜日	開設 時間	回数/月
1	かな書道①	第2・3・4火曜	10:00～12:00	3
2	パソコンとインターネット	第1・2・4火曜	10:00～12:00	3
3	書道(漢字)	第1・3水曜	10:00～12:00	2
4	家庭料理	第2水曜	10:00～12:00	1
5	かな書道②	第2・3・4木曜	10:00～12:00	3
6	グラヴィティヨガ①	第1・3・4木曜	10:00～11:10	3
7	グラヴィティヨガ②	第1・3・4木曜	11:30～12:40	3
8	編み物	第2・3・4木曜	13:30～15:30	3
9	詩吟	第1・2・3木曜	13:30～15:30	3
10	初級 大人のピアノ①	第1・3木曜	13:00～15:00	2
11	初級 大人のピアノ②	第1・3木曜	15:00～17:00	2
12	日本舞踊(鵬扇流)	第2・4金曜	9:30～11:30	2
13	3B体操	第1・2・3金曜	10:00～12:00	3
14	童謡ゆーかり	第2・4金曜	10:00～12:00	2
15	グラヴィティヨガ③	第1・3金曜	10:00～11:10	2
16	ママヨガ	第1・3金曜	11:30～12:40	2
17	ストレッチ健康体操	第1・2・4金曜	13:15～15:00	3
18	華道(小原流)	第1・2・4土曜	10:00～12:00	3
19	歌謡教室	第1・2・3土曜	13:00～15:00	3