

令和8年度（2026年度） 姫路市立公民館 教養講座・地域講座 一覧

【姫路市立 大塩 公民館】

月	教養講座	地 域 講 座					
		健康音楽教室		なかよしランド教室		健康寿命を延ばす健康講座	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		高齢者のフレイル予防	中高齢者	子育て支援事業	乳・幼児と保護者	高齢者のフレイル予防・健康寿命を延ばす	中高齢者
内 容	内 容		内 容		内 容		
4	スマホ教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
5	料理教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド			
6	陶芸教室 茶道教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
7	子ども料理教室① 子ども電気教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド			
8	子ども絵画教室 子ども姿勢教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
9	陶芸教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド			
10		音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
11		音楽でフレイル予防		なかよしランド			
12	子ども料理教室②	音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
1		音楽でフレイル予防		なかよしランド			
2		音楽でフレイル予防		なかよしランド		脳トレ・体操・講話	
3	子ども姿勢教室	音楽でフレイル予防		なかよしランド			

令和8年度（2026年度） 姫路市立公民館 教養講座・地域講座 一覧

【姫路市立 大塩 公民館】

月	教養講座	地 域 講 座					
		骨盤体操教室		健康・リンパケア教室		医療講座	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		心身の健康維持・向上	成人(中高齢者中心)	リンパケアを通して心身の健康維持・向上	成人(中高齢者中心)	病気の予防や治療について、医療関係者の話を聞く	成人(中高齢者中心)
内 容		内 容		内 容			
4	歌の教室(春) ピアノ伴奏			健康リンパケア教室	医療講座		
5		骨盤体操教室					
6	落語の会 のじぎく保存会				医療講座		
7		骨盤体操教室		健康リンパケア教室			
8							
9	人権学習会 防災教室	骨盤体操教室			医療講座		
10	法律の勉強会						
11	歌の教室(秋) ピアノ伴奏	骨盤体操教室		健康リンパケア教室			
12					医療講座		
1	法律の話 落語の会	骨盤体操教室					
2				健康リンパケア教室	医療講座		
3		骨盤体操教室					

令和8年度（2026年度） 姫路市立公民館 教養講座・地域講座 一覧

【姫路市立 大塩 公民館】

月	教養講座	地 域 講 座					
		健康体操教室		親子リトミック教室		教室	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		体操を通して心身の健康維持・向上	成人(中高齢者中心)	親子のふれあい	乳幼児と保護者		
		内 容	内 容	内 容	内 容	内 容	内 容
4		健康体操教室					
5		健康体操教室					
6		健康体操教室					
7							
8							
9							
10							
11							
12				親子リトミック			
1				親子リトミック			
2							
3				親子リトミック			