

詫間町公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者 大学	松崎大学	10月2日(木) 9:30～10:30	松崎コミュニティ センター	概ね65歳以上	「救える命を救うため」 講師：三豊市危機管理課 防災指導員 武内 康高 氏
健康	ココロとカラダを癒す ピラティス教室	10月5日(日) 10:00～11:00	マリンウェーブ イベントホール	どなたでも (30名) ※募集終了	深い呼吸をしながらゆったりとした動きを行う ことで心・体・精神を調和させながら体の機能 を整えていきましょう。 年齢や体力に関係なく、どなたにもオススメです。 講師：たくまシーマックス インストラクター 矢野 ゆかり 氏
健康	骨格リセットウェー ブリング体操	10月10日(金) 10:00～11:00	松崎コミュニティ センター	どなたでも (30名) ※募集終了	ウェーブストレッチリングを使って、骨格を 本来の位置にリセットし、美しいボディライ ンを目指します。 講師：たくまシーマックス インストラクター 山下 寿子 氏
高齢者 大学	栗島新生大学	10月14日(火) 13:00～14:00	栗島開発総合 センター	概ね65歳以上	「意欲的にからだを動かしたり、頭を使ったりする こと」が100歳までに元気で過ごすために必要なこ とです。 「目指せ100歳！心とからだの健康づくり」 講師：香川看護専門学校 副校長 大柳 薫 氏
高齢者 大学	詫間大学	10月16日(水) 10:00～11:00	詫間幼稚園	概ね65歳以上	園児が受講生に歌や踊りを披露したり、受 講生と一緒にチラシで作ったコマと一緒に 回したりして世代を超えて交流を深めま す。 「詫間幼稚園との世代交流」

詫間町公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
その他	毎日頑張っている自分のためのちょっと一息講座	10月19日(日) 10:00～11:00	マリンウェーブ イベントホール	どなたでも (25名) ※募集終了	楽しく身体を動かしたり、ものづくりの楽しみも味わえたりする講座です。 「鍛えるウォーキング教室」 講師：カラダ・ラボ チーフトレーナー 高木 駿 氏
その他	市民教室たくま	10月20日(月) 8:00～17:00	徳島市	受講生 ※募集終了	【県外研修】 文化芸術の旅 ～劇場巡り～ 日本人の感性が息づく芸能鑑賞「阿波人形浄瑠璃」 徳島県徳島市 「阿波十郎兵衛敷」
その他	楽しもう！己書幸座	10月22日(水) 10:00～11:30	マリンウェーブ 会議室	どなたでも (35名) ※募集終了	筆ペンで味のある字や絵描く新感覚の己だけの書を楽しみましょう。 いつの間にか笑顔で楽しめる講座です。 講師：縁 美幸 氏
歴史	日本の歴史ウラオモテ	10月27日(月) 10:00～11:30	マリンウェーブ 会議室	どなたでも (50名) ※募集終了	「意外と元気な中世の庶民」 日本の忠誠は、「暗黒の時代」と言えるのか？ 講師：安藤 清和 氏
その他	懐メロ好きが集まる音楽教室	10月28日(木) 10:00～11:30	マリンウェーブ マルチメディア研修室	どなたでも (55名) ※募集終了	過ぎし日の青春時代を思い出とともに昭和の歌を みんなで楽しく歌いましょう。 講師：音楽療法士 三崎 めぐみ 氏

詫間町公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	筋力アップ体操と リンパマッサージ	10月28日(火) 10:00～11:30	地域交流館荘内	どなたでも (25名) ※募集終了	お家でも簡単にできる運動で体に筋肉を蓄えましょう。継続は力なり！血行を良くするリンパマッサージも行います。 講師：健康運動指導士 古市 敬子 氏
※この情報に関するお問い合わせはこちら 詫間町公民館 ☎769-1101 詫間町詫間1338番地127 TEL:0875-24-9944					