

山本町公民館活動一覧（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	健康体操教室 睡眠の質を高めるヨガ	10月3日(金) 10月17日(金) 10:00～11:00	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度) ※募集終了	疲労回復に欠かせない睡眠について考え、心地よく気軽にできるヨガのポーズを体験。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料
高齢者 大学	やまもとセミナー	10月15日(水) 8:30～16:25	山本町生涯学習センター 集合	どなたでも (会員のみ) ※募集終了	視察研修 研修先：高知県佐川町 目 的：高知県佐川町の地場産業や観光について見識を深める。 牧野富太郎を訪ねる。 備 考：貸し切りバス
その他	スターウォッチング	10月25日(土) 19:00～21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	「月や惑星、アンドロメダ銀河を見よう」「秋の星座を探そう」※月や星が見えない天候（雨天・天候不良時）の場合は中止いたします。 講 師：西川 操 氏 参加料：無料
健康	健康体操教室 血流促進ストレッチ	10月募集スタート 11月スタート 毎月第1・3金曜日 (全6回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度)	生活習慣が気になる方におすすめ。ストレッチを中心とした適度な運動で、強くしなやかな血管を作ります。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料

※この情報に関するお問い合わせはこちら
山本町公民館 〒768-0103
山本町財田西154番地
TEL:0875-24-9152