

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	健康マージャン	12月2,16日(火) 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名) ※募集終了	ルールを知らない方大歓迎！今注目されている健康マージャン。賭けない・吸わない。飲まないことを大前提に、目・指・頭をフル回転させ楽しい時間を過ごしませんか 講師 地域の有志
芸術	新聞エコばっく	12月3日(水) 10:00～12:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (15名) ※募集終了	新聞紙で誰でも簡単に作れるエコバックです。カラー印刷面や英字新聞等で作れば、地球にやさしいおしゃれなバックが出来上がります。 講師：横山純子 氏 受講料：無料
健康	ヘルスサポート教室	12月4,18日(木) 10:00～11:00	三豊市総合体育館 アリーナ	どなたでも (20名程度) ※募集終了	最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、筋トレやボールを使って楽しく運動をします。 講師：清水 幸一氏 共催：高瀬町公民館
子ども	書き方教室	12月6,13日(土) 9:30～10:30	豊中町 農村環境改善センター	小学1年生から 3年生 (10名) ※募集終了	硬筆の基本を学ぶ ☆鉛筆の持ち方・文字を書く時の姿勢 ☆正しい字形のポイントを知る等など ☆落ち着いて文字を書く 講師：筒井真知子 氏 教材費：毎月500円
その他	スマホ教室	12月9日(火) 13:30～15:00	豊中町 農村環境改善センター	Ⅱ期 (20名) ※募集終了	詐欺対策や防災情報・災害時の連絡方法等について学びます。 講師：スマホアドバイザー 受講料：無料 ※スマートフォンは準備いたします。

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	らくらく癒しの 気功術	12月10日(水) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名)	東洋では最も優れた変更法の一つとされています。 生命力を強化し健康維持と増進を図りませんか。 講師：中国丹東伝統呉式太極拳日本支部長 近井昭博 氏 受講料：年間3,000円
芸術	ミントクラブ (男性コーラス)	12月11日(木) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	男性(20名)	コーラス初心者の方大歓迎！ 懐かしい唱歌から昭和の歌謡曲等、歌のハー モニーを楽しみませんか。 講師：豊岡真弓 氏 ピアノ 山神千恵子 氏
芸術	わくわくお針箱	12月12日(金) 午前 9:30～12:00 午後 13:30～16:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (各10名) ※募集終了	伝統的な「つまみ」手芸や、人気のクラフト バンド等、さまざまな手芸に挑戦します 会費：年間5,500円 材料費：1,000円程度/月 講師 眞鍋 睦 氏
その他	令和のマナー教室	12月14日(日) 10:00～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	知っているようで知らない暮らしのマナー今 さら聞けないマナー等、令和の時代にあった 日常生活に役立つマナーを学びます。 講師：要 多喜代 氏 受講料：年間3,000円
高齢者	豊中大学	12月18日(木) 13:30～16:00	三豊市市民交流 センター	おおむね60歳 以上	新しい時代に生きる老人像を求めて、自らの 生活態度を確立するとともに、地域社会の進 展に寄与するための学習を行う。 講師 未定 演題 「人権のお話」

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	ウォーキング& ランニング教室	12月19日(金) 19:30～21:00	山本町ふれあい公園	どなたでも (50名)	健康づくりのウォーキングから競技マラソンまで、個人の体力にあった体づくりをお手伝いします 車いすでの参加可（要相談） 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木 駿 氏 受講料：無料
健康	フローヨガ	12月21日(日) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名)	フローとは「流す・流れる」という意味があり、呼吸を意識しながら体を動かし、様々なポーズへと繋げ体の調子を整えます。 講師 宇賀花栄 氏 ☆年会費 3,000円
高齢者 健康	笑顔まんてん教室	12月23日(火) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	70歳以上の方 (30名) ※募集終了	日常生活に繋がる動きや、脳トレ・レクリエーション等を楽しみながら無理なく体・頭を動かしませんか 講師：カラダラボトレーナー 山本祐衣氏 受講料：無料
健康	知っ得!! 予防体操	12月24日(水) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名) ※募集終了	毎月一つの痛みについて解説をします。 その痛みの予防改善・ほぐし・トレーニングを紹介します。 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木 駿 氏 受講料：無料
芸術	歌遊び	12月25日(木) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (40名) ※募集終了	心を揺さぶる童謡や唱歌など、楽しく大きな声で歌いましょう。歌って笑って心豊かな時間を過ごしませんか。 講師：豊岡真弓 氏 ピアノ 山神千恵子 氏 ☆年会費 3,000円

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
※この情報に関するお問い合わせはこちら 豊中町公民館 ☎ 7 6 9 - 1 5 0 6 豊中町本山甲160番地1 TEL 0 8 7 5 - 2 4 - 9 1 5 4					