

山本町公民館活動一覧（4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	やまもとセミナー	4月募集 5月からスタート 原則毎月3水曜日 (全11回) 10:00～11:00	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも	作法・歴史・防災・食事・人権など幅広い テーマを一年間を通して学びます。（年会 費300円） 講師：毎月異なるテーマに合った講師をお 招きいたします。 受講料：年300円
健康	けんこう体操教室 —効果的なウォーキ ング&膝痛予防—	4月募集 5月からスタート 原則毎月第1・3 金曜日(全4回) 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)	ウォーキングで期待できる効果や歩く際の ポイント、膝痛にならないような予防運動 をご紹介します。 講師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料
健康	歌って笑って 若返り教室	4月募集 5月からスタート 原則奇数月第4 金曜日(全6回) 10:00～11:30	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも (25名程度)	昭和歌謡や童謡を振り付きで楽しく歌うこ とで脳の活性化をはかります。 講師：音楽療法士 大浦 美樹 氏 受講料：無料
その他	暮らしを守る防災の知恵 —暮らしを整えて災害を 乗り越える方法—	4月募集 5月スタート 原則奇数月第2 金曜日(全4回) 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)	整理収納アドバイザーが実践する“暮らしを整え て災害を乗り越える方法”をご紹介します。整理収納の プロと学ぶ減災のコツとは！ 講師：防災士/整理収納&お掃除アドバイザー 道 久 礼子 氏 受講料：無料
その他	スターウォッチング	4月募集 5月第1土曜日 19:30～21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	「月を望遠鏡で見る」「春の星座を探そ う」 講師：西川 操 氏 開催日：5月3日（土） 受講料：無料

山本町公民館活動一覧（4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 山本町公民館 〒768-0103 山本町財田西154番地 TEL:0875-24-9152					