

山本町公民館活動一覧（6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 効果的なウォーキング &膝痛予防	6月6日(金) 6月20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	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案内！ 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	6月18日(水) 10:00~11:00	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも	夏を元気に過ごそう — 熱中症対策 — 講 師：大塚製薬株式会社より派遣
健康	ウェーブリング体操	6月募集 7月スタート 毎月第1・3金曜日 (全4回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度)	波型の“ウェーブリング”という道具を使い、筋肉や骨に軽い刺激を入れながら姿勢を調整するプログラム 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