

山本町公民館活動一覧（7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 ウェーブリング体操	7月4日(金) 7月18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	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
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	7月11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)	「安全と快適さを両立！整理収納でつくる暮らしの 安心空間」について学ぶ。 講 師：防災士・整理収納&お掃除アドバイザー 道久 礼子 氏
高齢者 大学	やまもとセミナー	7月16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	「フレイル測定」 自分の体の健康具合を測定し、これからの生活 の仕方を考える。 講 師：三豊市地域包括支援センターより派遣
健康	歌って笑って 若返り教室	7月25日(金) 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) ※募集終了	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 先生 受講料：無料
その他	わたしだけのお宝づくり 第2弾～ちぎり絵～	7月26日(土) 10:00～	山本町生涯学習センター クラフト工房	小学生以上 (定員15名)	和紙を思いのままちぎりながら、かわいい自分 だけの作品づくりを楽しみましょう！ 講 師：山本町ちぎり絵クラブの皆さん 材料費：300円 参加者：小学校低学年は、保護者同伴がよい

山本町公民館活動一覧（7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	スターウォッチング	7月29日(火) 19:30~21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	「月を望遠鏡で見よう」「夏の星座を探そう」 ※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 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					