

山本町公民館活動一覧（8月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	ウェーブリング体操	8月1,15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です。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料
子ども	親子木工教室	8月3日(日) 9:00～11:30	山本町生涯学習センター クラフト工房	小学生と保護者の10組	大工さん指導のもと、長板1枚からモノづくりをいたします。（設計図はこちらで何パターンか準備しておりますので、お気軽に参加ください。） 講 師：建設業組合西讃支部の皆さん 材料費：1000円
高齢者 大学	やまもとセミナー	8月20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	「免疫を高める実践法」 備えあれば憂いなし。病気を未然に防ぐ生活・栄養・料理について学びます。 講 師：管理栄養士・食育指導士 則久 郁代 氏 受講料：年300円
健康	睡眠の質を高めるヨガ	8月募集 9月スタート 原則9・10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)	疲労回復に欠かせない睡眠について考え、心地よい疲労感の中で、気軽にできるヨガのポーズを体験します。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料

※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