

三豊市公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
健康	ヘルスサポート教室	10月1,22日(木) 10:00～11:00	三豊市総合体育館 アリーナ	※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 受講料：前期2,500円、後期2,500円 共催：豊中町公民館
歴史	公民館クラブ講座 讃岐を学ぶ	10月2日(金) 10:00～11:30	みとよ未来創造館 会議室A,B	※募集終了	各分野から専門の講師陣に讃岐の歴史や分野について講義をしてもらいます。 受講料：資料代として年間2,000円 ※新規募集はしておりません。
文学	公民館クラブ活動 すぐに使える 韓国語教室	10月6日(火) 10:00～11:00	みとよ未来創造館 会議室A,B	募集中	開講して年数が経ちますので、過去に韓国語に触れたことがある方のみの募集となります。 講師：鄭・恵敬氏（チョン・ヘギョンさん） 受講料：テキスト代800円、毎月3,000円
文学 (健康)	健康音読サークル	10月7日(水) 10:00～11:00	みとよ未来創造館 会議室A,B	※募集終了	早口ことばや百人一首などを声を出して読んでみましょう。認知症や誤えん性肺炎予防の健康法として話題です。
芸術	公民館クラブ講座 高瀬歌クラブ	10月7,21日(水) 13:30～15:00	みとよ未来創造館 大ホール	※募集終了	地域の合唱部として活動しています。 地域の行事に出場し練習の成果を発表しています。 講師：高井 留美子先生 受講料：年間5,000円

三豊市公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
子ども	キッズプレイルーム	10月10日(土) 13:30～15:00	みとよ未来創造館 会議室A,B	募集中	内容：段ボールで簡単！ミサングを作ろう！ 対象：小学生 参加費：100円（1本） 持ち物：飲み物 定員：10名（先着順）
健康	公民館クラブ講座 自己整体法 ルーシーダットン教室	10月11,25日(日) 10:00～11:30	みとよ未来創造館 和室A,B	募集中	日常の生活で歪んだ身体を①呼吸法②リンパ流し ③ストレッチで整える自己整体法です。子育て中 のママさんや働き盛りの方にも参加いただけます。 講師：宮寄 その子先生 受講料：1回500円 対象：女性のみ
芸術	公民館クラブ講座 楽しいオカリナ教室	10月13,27日(火) 10:00～11:00	みとよ未来創造館 小会議室	募集中	文科省唱歌から昭和歌謡、J-popまで幅広い ジャンルの曲を練習しています。 講師：木村 恵子先生 受講料：1回1,000円 対象：経験者のみ
健康	ゼロから始める！ 60歳からのダンス 教室	10月14,28日(水) 10:30～11:30	三豊市総合体育館 2階スタジオ	※募集終了	Instagramで話題の大人向けのダンス！ 昭和歌謡などの曲で楽しく踊ります。年に 3回程度のイベントや発表会に出場してい ます。 受講料：1か月2,000円
子ども	みとよkidsスタジオ	10月17日(土) 10:00～11:30	市民交流センター	※募集終了	子どもたちが遊びをとおして、身体を動か す楽しさを知ると共に、ルールを守り社会 性を育む活動をしています。また、公民館 職員が地域の親子と関わることで子育ての サポートができ、家庭教育の重要性を推進 しています。

三豊市公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
高齢者 大学	高瀬大学	10月23日(金) 10:00～11:30	みとよ未来創造館 大ホール	※募集終了	心豊かに、安全で安心して暮らすため、概ね60歳以上の方を対象に健康、歴史、文学など、あらゆる分野の一般教養知識を学びます。 内容：市長講話、 三豊市の脱炭素の取り組みについて 講師：三豊市長 山下 昭史、 三豊市環境衛生課職員
健康	しあわせ腸活！ 発酵料理教室①	10月26日(月) 9:30～12:00	上高瀬分館 調理室・集会室	募集中	腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスを理想的な状態に保てるように腸活ライフを楽しみませんか。 講師：発酵教室わたしキッチン主宰者 受講料：1,500円（材料費込） 定員：8名（先着順）
健康	大人のスイーツ教室①	10月29日(木) 9:30～12:00	比地二分館 調理室・会議室	募集中	大人対象のスイーツ教室です。ちょっとだけ時間も材料費もかかるけど、季節のスイーツを楽しみたい方向けの教室です。 内 容：クリスマスシュトーレン（作った後は冷凍保存できます。） 材料費：3,000円（1本分） 定員：8名（先着順）
※この情報に関するお問い合わせはこちら 三豊市公民館 ☎767-0011 高瀬町下勝間2344番地17 TEL:0875-73-3051					