

詫間町公民館活動一覧（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	松崎大学	10月1日(木) 10:00～11:00	松崎コミュニティー センター	募集中	骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。その予防法について 「骨粗鬆症について～今日からできる予防法～」 講師：高松赤十字病院 西岡 乃理子 氏・山本 詩織 氏 対象：概ね65歳以上
健康	公民館自主講座 健康マーチャン	10月2,16日(金) 9:00～12:00	市民センター詫間	募集中	脳の活性化・認知症予防・コミュニケーションの促進・生きがいづくりを目的とします。
健康	ココロとカラダを癒す ピラティス教室	10月4日(日) 10:00～11:00	松崎コミュニティー センター	※募集終了	呼吸や動作を通じて、インナーマッスルを鍛えることで、動きやすい体づくりを行います。肩こりや腰痛・ストレス解消などの効果もあります。 講師：たくまシーマックス インストラクター 矢野 ゆかり 氏
その他	懐メロ好きが集まる 音楽教室	10月6日(火) 10:00～11:30	市民センター詫間	※募集終了	過ぎし日の青春時代を思い出とともに昭和の歌をみんなで楽しく歌いましょう。 講師：音楽療法士 三崎 めぐみ 氏
健康	公民館自主講座 太極拳	10月6,20日(火) 10:00～	市民センター詫間	募集中	精神的な平穏を促し、ストレスの軽減と呼吸法に基づいて内面の「気」を養い、健康を維持します。 講師：井本 由紀子 氏 受講料：1回 500円

詫間町公民館活動一覧（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	公民館自主講座 ルーシーダットン	10月8,22日(木) 10:00～11:40	三豊市詫間 ふれあい交流館	募集中	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）とウェーブリングを使って、健康な身体づくりを行います。柔軟性や筋力に自身がない人にもおすすめです。 講師：宮崎 その子 氏 受講料：1回 500円
健康	すっきり&リラックス 体操教室	10月9日(金) 10:00～11:00	松崎コミュニティ センター	※募集終了	偶数月は、道具（青竹・ゴムバンド・ウェーブリング等）で身体をしっかりと動かし、偶数月は、優しいポーズで心身を癒す「ゆるヨガ」の講座です。 講師：福岡 佳与 氏
健康	公民館自主講座 もったいない解消体操	10月12日(月) 13:30～15:00	地域交流館荘内	募集中	ストレッチ体操や姿勢づくりのための簡単な筋トレ体操を行います。 講師：古市 敬子 氏 受講料：年間 3,200円
高齢者 大学	栗島新生大学	10月13日(火) 13:00～14:00	栗島開発総合セン ター	募集中	高齢期の健康維持に欠かせない「お口の機能（食べる・話すなど）」の衰えを防ぐためのお話です。 「お口の健口（けんこう）について」 講師：歯科衛生士 佐野 伸枝 氏 三豊市包括支援センター 倉掛 直子 氏 対象：概ね65歳以上
高齢者 大学	大浜大学・荘内浦島 大学合同県内研修	10月14日(水) 10:00～11:00	高松方面	受講生より 募集	県内研修 対象：概ね65歳以上 大浜大学・荘内浦島大学受講生

詫間町公民館活動一覧（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	みとよ市民病院 健康講座	10月15日(木) 14:00～15:00	三野町生涯学習 センター	※募集終了	みなさん、健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざしませんか？ 偶数月：三野町公民館講座 講師：みとよ市民病院に勤務する医療従事者 共催：三野町公民館
料理	和菓子職人と作る 四季の和菓子	10月16日(金) 13:30～	市民センター詫間	※募集終了	職人さんがお菓子の文化・技法を日本の歳時記を伝えながら、楽しくわかりやすく、一緒にお菓子を作ります。 講師：寶月堂和菓子職人 桑田 桃子 氏
その他	毎日頑張っている自分のためのちょっと一息講座	10月18日(日) 10:00～11:30	市民センター詫間	※募集終了	毎月、ジャンルが変わるから飽きずに一年間続けられます。体を動かし、美味しいものをつくり、作品を残し、音に触れる内容となっています。 「たたき染め」 講師：安土 早紀子 氏
その他	市民教室たくま	10月19日(月) 6:40～	大阪方面	募集中	座学＋ワーク中心の知識を広げる講座です。 【県外研修】 伝統と継承・西の話芸「上方落語」 対象：市民教室たくま受講生
高齢者 大学	詫間大学	10月22日(木) 10:00～11:00	市民センター詫間	募集中	特殊詐欺や空き巣などのみじかな犯罪の被害に遭わないための対策について 「身近な犯罪の防止」 講師：香川県安全・安心まちづくりアドバイザー 小西 博文 氏 対象：概ね65歳以上

詫間町公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
歴史	詫間町の山城入門	10月26日(月) 10:00～11:00	市民センター詫間	※募集終了	詫間町に存在していたと思われる山城の歴史的背景、そこに眠る物語を探ります。 講師：山本 祐三 氏
その他	ボールペン画講座	10月27日(火) 13:30～15:00	市民センター詫間	※募集終了	鉛筆や絵具とも異なる、モノトーンの世界を描いてみませんか？ 講師：馬淵 元行 氏
その他	暮らしを彩る おりがみ教室	10月28日(水) 10:00～11:30	市民センター詫間	※募集終了	日本の伝統アート「おりがみ」で縁起物や季節の飾りを作り、暮らしを彩ってみませんか？ 講師：菅 慧子 氏

※この情報に関するお問い合わせはこちら
 詫間町公民館 〒769-1101
 詫間町詫間1338番地13
 TEL:0875-24-9944