

山本町公民館活動一覧（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	健康体操教室 睡眠の質を高めるヨガ	10月2,16(金) 10:00～11:00	山本町生涯学習センター 研修室	※募集終了	疲労回復に欠かせない睡眠について考え、心地よく気軽にできるヨガのポーズを体験。 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	スターウォッチング	10月10日(土) 19:00～21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	当日参加	「月や惑星、アンドロメダ銀河を見よう」「秋の星座を探そう」※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 参加料：無料
その他	わたしだけのお宝 づくり第4弾 ～トールペイント～	10月11日(日) 13:30～	山本町生涯学習センター クラフト工房	募集中 (募集期間9/26 まで)	色づくりやデザインを工夫して、自分だけのトールペイント(クリスマスツリー)作りを楽しみましょう！ 講 師：山本町トールペイントクラブの皆さん 材料費：500円 備考：汚れてもいい服装 対象：未就学児は、保護者同伴（10名）
高齢者 大学	やまもとセミナー	10月22日(木) 7:30～16:30	山本町生涯学習センター 集合	※募集終了	視察研修 研修先：広島県三原市 目 的：広島県三原市にて地場産業や観光 ・交通網についての見識を深める。 備考：貸切バス
健康	健康体操教室 血流促進ストレッチ	11月スタート 毎月第1・3金曜日 (全6回)	山本町農村環境改善 センター2階和室	10/1募集開始 (定員25名程度)	生活習慣が気になる方におすすめ。ストレッチを中心とした適度な運動で、強くしなやかな血管を作ります。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料

山本町公民館活動一覧（10月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
※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					