

詫間町公民館活動一覧（11月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
健康	ココロとカラダを癒すピラティス教室	11月1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
高齢者大学	松崎大学	11月5日(木) 10:00～11:30	松崎コミュニティーセンター	募集中	懐メロを聴いたり歌ったりすることは、脳の広範囲を強力に刺激し、認知症予防やストレス解消、脳の若返りに高い効果があります。 「懐メロで脳の活性化」 講師：音楽療法士 三崎 めぐみ 氏 対象：概ね65歳以上
健康	公民館自主講座 健康マージャン	11月6, 20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	公民館自主講座 もったいない解消体操	11月9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
健康	公民館自主講座 太極拳	11月10, 24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（11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	11月12, 26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
その他	工芸教室	11月12日(木) 13:30～	宗吉かわらの里	※募集終了	宗吉かわらの里の学芸員が初心者から経験者まで丁寧に指導します。 全6回の講座を通して、粘土工作・勾玉づくりなどを行います。 講師：宗吉かわらの里 学芸員
健康	すっきり&リラックス 体操教室	11月13日(金) 10:00～11:00	松崎コミュニティ センター	※募集終了	奇数月は、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：たくまシーマックス インストラクター 山下 寿子 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	11月15日(日) 13:30～14:30	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。 「老舗麴屋さんの白味噌づくり」 講師：丸岡味噌麴製造所 丸岡 敦子 氏
その他	市民教室たくま	11月16日(月) 10:00～11:00	市民センター詫間	※募集終了	座学＋ワーク中心の知識を広げる講座です。 「人権研修」 劇・朗読等による人権学習 講師：観音寺市人権擁護委員協議会 人権擁護員

詫間町公民館活動一覧（11月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
その他	懐メロ好きが集まる 音楽教室	11月19日(木) 10:00～11:00	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：ヨコヤマ・シティボーイズ 横山 功 氏・横山 佳典 氏
健康	みとよ市民病院 健康講座	11月19日(木) 14:00～15:00	市民センター詫間	※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？ 奇数月：詫間町公民館講座 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
高齢者 大学	五大学合同研修	11月20日(金) 7:00～18:00	小豆島方面	受講生より 募集	合同研修 対象：概ね65歳以上五大学受講生
その他	ボールペン画講座	11月24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	11月25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

詫間町公民館活動一覧（11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	11月30日(月) 10:00～	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
※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					