詫間町公民館活動一覧（12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	12月１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	12月1,15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
その他	ステップアップ幸座	12月2日(水) 10:00～	市民センター詫間	※募集終了	基礎を学んだあなたへ。 より楽しくステップアップ編をお届けします。 講師：縁　美幸 氏
高齢者大学	松崎大学	12月3日(木) 10:00～11:00	松崎コミュニティーセンター	募集中	加齢に伴う身体機能や認知機能の変化を自覚し、歩行中や運転中の事故を防ぐために学びます。 「高齢者交通事故防止教室」 講師：香川県交通安全推進隊 対象：概ね65歳以上
健康	公民館自主講座 ルーシーダットン	12月3,24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：宮嵜 その子 氏 受講料：1回 500円

詫間町公民館活動一覧（12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 健康マージャン	12月4,18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	12月6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をあります。 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	粟島新生大学	12月8日(火) 13:00～14:00	粟島開発総合 センター	募集中	声だしやのどのトレーニングを行うことは、声帯や飲み込みに関わる筋肉を鍛え、誤嚥予防や若返りに大きな効果があります。 「声だしトレーニングで誤嚥予防と若返り」 講師：コネクション代表　山野 由佳 氏 対象：概ね65歳以上
高齢者 大学	大浜大学	12月9日(水) 10:00～11:00	地域交流館荘内	募集中	人間ドック等の検査結果のデーターの読み方も教えてくれます。 「腎臓のはたらきとその障害 」 講師：香川大学医学部協力研究員 舩本 康申 氏 対象：概ね65歳以上
健康	すっきり＆リラックス 体操教室	12月11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

詫間町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内　　容
料理	和菓子職人と作る 四季の和菓子	12月11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
歴史	詫間町の山城入門	12月14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
健康	公民館自主講座 もったいない解消体操	12月14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	荘内浦島大学	12月16日(水) 10:00～11:00	箱浦ビジターハウス	募集中	床に座る必要がなく関節や筋肉への負担を抑えながら、筋力維持や転倒予防ができます。 「健康いす体操」 講師：福岡 佳与 氏 対象：概ね65歳以上
健康	みとよ市民病院 健康講座	12月17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

詫間町公民館活動一覧（12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	毎日頑張っている自分のためのちょっと一息講座	12月20日(日) 10:00～11:30	黒川種苗園 （詫間店）	※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。 「クリスマス＆お正月用寄せ植え」 講師：黒川種苗園さん
その他	市民教室たくま	12月21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。 「生前整理から始まる豊かな人生」 講師：生活協同組合コープかがわ ライフプランアドバイザーの会
その他	ボールペン画講座	12月22日(火) 13:30～	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：馬渕 元行 氏
その他	暮らしを彩る おりがみ教室	12月23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
高齢者大学	詫間大学	12月24日(木) 10:00～11:00	市民センター詫間	募集中	転倒予防・介護予防を目的とした健康体操講座です。座ったまま安全に行えるストレッチや体操を通じて、足腰の柔軟性やバランス能力を高める内容です。 「転ばぬ先の杖座ってする体の柔軟体操」 講師：香川県運動推進協会　阿部 純也 氏 対象：概ね65歳以上

詫間町公民館活動一覧（12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 詫間町公民館　　〒７６９－１１０１ 詫間町詫間１３３８番地13 TEL:０８７５－２４－９９４４					