豊中町公民館活動一覧（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	ヘルスサポート教室	12月3,17日(木) 10:00～11:00	三豊市総合体育館	※募集終了	最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、楽しく運動をします。 講師：元四国学院大学教授　清水幸一先生 受講料：前期2,500円、後期2,500円 （前期・後期とも10回） 共催：三豊市公民館
健康	チェア（椅子）ヨガ	12月4日(金) 10:00～11:00	三豊市市民交流センター	※募集終了	椅子に座って呼吸とポーズを行う高齢者にも安全なヨガです。肩こり・腰痛の緩和・血行促進・自律神経の安定によるリラックス効果があるとされています。 講師：宇賀花栄先生 （全米ヨガアライアンスE-RYT500取得） 受講料：無料
その他	編み物教室	12月5日(土) 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	※募集終了	手仕事はストレスの緩和につながると同時に、脳の働きを活性化し認知機能の維持に役立つとして、今老若男女に人気です。 講師：久保田良重先生 受講料：無料
芸術	大人と子どもの 茶道教室	12月5日(土) 13:30～15:00	豊中町 農村環境改善センター	募集中	初心者・経験者大歓迎 茶道の作法・お点前を学びます。 講師：表千家流教授　筒井裕子先生 受講料（抹茶・菓子代含む） 毎月子ども500円・大人1,000円
健康	健康マージャン	12月8,15日(火) 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	※募集終了	ルールーを知らない方大歓迎！今注目されている健康マージャン。賭けない・吸わない。飲まないことを大前提に、目・指・頭をフル回転させ楽しい時間を過ごしませんか 講師　地域の有志

豊中町公民館活動一覧（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	らくらく癒しの 気功術	12月9日(水) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	募集中	東洋では最も優れた健康法の一つとされています。 生命力を強化し健康維持と増進を図りませんか。 講師：中国丹東伝統呉式太極拳日本支部長 近井昭博　先生 受講料：年間3,000円
芸術	ミントクラブ （男性コーラス）	12月10,17日(木) 10:00～11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	募集中	コーラス初心者の方大歓迎！ 懐かしい唱歌から昭和の歌謡曲等、歌のハーモニーを楽しみませんか。 歌唱指導：眞鍋満子　先生 ピアノ演奏：森岡尚子　先生
子ども	書き方教室	12月12日(土) 9:30～10:30	豊中町 農村環境改善センター	※募集終了	硬筆の基本を学ぶ ☆鉛筆の持ち方・文字を書く時の姿勢 ☆正しい字形のポイントを知る等など ☆落ち着いて文字を書く 講師：筒井真知子　氏 教材費：毎月500円
その他	令和のマナー教室	12月13日(日) 10:00～11:30	豊中町 農村環境改善センター	募集中	知っているようで知らない暮らしのマナー今さら聞けないマナー等、令和の時代にあった日常生活に役立つマナーを学びます。 講師：要　多喜代　先生 受講料：年間3,000円
歴史	歴史探訪	12月16日(水) 10::00～11:30	仁尾町加茂神社	※募集終了	三観地区の寺社仏閣の由来について学びます。 講師：住職または神職 受講料:無料 ※拝観料が必要な場合は自己負担

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内　　容
高齢者	豊中大学	12月17日(木) 13:30～15:00	三豊市市民交流 センター	募集中	新しい時代に生きる老人像を求めて、自らの生活態度を確立するとともに、地域社会の進展に寄与するための学習を行う。 講師：学校教育課人権教育指導員　岩本慎二氏 演題：「人生は、よろこばせごっこ～やなせ氏から学ぶ　ステキな生き方～」 対象：おおむね60歳以上
健康	ウォーキング＆ ランニング教室	12月18日(金) 19:30～21:00	山本町ふれあい公園	募集中	健康づくりのウォーキングから競技マラソンまで、個人の体力にあった体づくりをお手伝いします 車いすでの参加可（要相談） 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木　駿　先生 受講料：無料
健康	フローヨガ	12月20日(日) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	※募集終了	フローとは「流す・流れる」という意味があり、呼吸を意識しながら体を動かし、様々なポーズへと繋げ体の調子を整えます。 講師　宇賀花栄　先生 （全米ヨガアライアンスE-RYT500取得） ☆年会費　3,000円
子ども	おはなしDE クッキング	12月20日(日) 13:30～15:00頃	豊中町 保健センター	※募集終了	読み聞かせ後、絵本や物語に出てくる”おやつ”を作ります 講師：読み聞かせ　早海月美氏 ：調理指導　齋藤恵子氏 費用：年間　一組　3,500円
健康 文学	声に出して読みたい 日本語	12月21日(月) 10:００～11:００	豊中町 農村環境改善センター	※募集終了	美しい日本語や朗読など、一緒に声を出して読みましょう。認知症予防や、誤えん性肺炎の予防としても注目されています。 講師：早海月美先生 受講料：無料

豊中町公民館活動一覧（12月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内　　容
高齢者 健康	笑顔まんてん教室	12月22日(火) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	※募集終了	日常生活に繋がる動きや、脳トレ・レクリエーション等を楽しみながら無理なく体・頭を動かしませんか 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木　駿先生 受講料：無料
健康	知っ得!! 予防体操	12月23日(水) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	※募集終了	毎月一つの痛みについて解説をします。 その痛みの予防改善・ほぐし・トレーニングを紹介します。 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木　駿先生 受講料：無料
芸術	歌遊び	12月24日(木) 10:00～11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	※募集終了	歌は心のビタミンと言われています。懐かしい歌、心揺さぶる思い出の歌を元気いっぱい歌ってみませんか 歌唱指導：豊岡真弓　先生 ピアノ演奏：山神千恵子　先生 ☆年会費　3,000円

※この情報に関するお問い合わせはこちら
豊中町公民館　　〒７６９－１５０６
豊中町本山甲160番地１
TEL０８７５－２４－９１５４