

### 三野町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	ノルディックウォーク 教室	毎週金曜日 8:30～9:30	宗吉瓦窯跡史跡公園	どなたでも (20名)	ポールを使ったストレッチ体操の後、宗吉史跡公園内を2本のポールを使ってウォーキング。 通常のウォーキングに比べ20～30%運動効果がアップします。歩行に不安のある方もポールがあれば安定して歩けます。 準備物:: 飲み物・タオル ノルディックポール貸出可 受講料：無料
健康	サビとりストレッチ 教室	1月9日(金) 1月23日(金) 13:30～15:00	地域交流館大見	一般	身体ほぐしのストレッチで美姿勢めざしましょう 講師：古市 敬子氏 会費：500円 準備物：飲み物・タオル・ヨガマット等
高齢者	みの大学	1月14日(水) 10:30～13:30	生涯学習センター	高齢者 (30名)	市長講演 講師：山下 昭史市長 受講料：無料
料理	発酵食教室	1月16日(金) 9:30～11:30	市民センター仁尾 調理室	一般 ※募集終了	麦みそづくり 講師：丸岡 敦子氏 丸岡味噌製造所 参加費：実費 仁尾町公民館と共催
料理	韓国料理教室	1月19日(月) 13:00～15:00	市民センター仁尾 調理室	一般 (10名)	キムさんの韓国料理～キンパ他～ 講師：金銀敬氏 参加費：実費 持ち物：エプロン・タオル

### 三野町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
歴史	いにしえのさぬきを めぐる	1月22日(木) 10:00～11:30	生涯学習センター	一般	香川県の歴史について学びます。 講師：橋詰 茂氏 資料代：年間1,000円
子ども	放課後子ども教室	1月29日(木) 16:00～16:45	地域交流館大見	小学生	人形浄瑠璃チャレンジ教室 講師：讃岐源之丞保存会 受講料：無料

※この情報に関するお問い合わせはこちら

三野町公民館 〒767-0032

三野町下高瀬1978番地1

TEL:0875-24-9153