

豊中町公民館活動一覧（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	健康マージャン	1月6,20日(火) 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名) ※募集終了	ルール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
芸術	新聞エコばっく	1月7日(水) 10:00～12:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (15名) ※募集終了	新聞紙で誰でも簡単に作れるエコバックです。カラー印刷面や英字新聞等で作れば、地球にやさしいおしゃれなバックが出来上がります。 講師：横山純子 氏 受講料：無料
芸術	ミントクラブ (男性コーラス)	1月8日(木) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	男性(20名)	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。 講師：豊岡真弓 氏 ピアノ 山神千恵子 氏
芸術	わくわくお針箱	1月9日(金) 午前9:30～12:00 午後13:30～16:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (各10名) ※募集終了	伝統的な「つまみ」手芸や、人気のクラフトバンド等、さまざまな手芸に挑戦します 会費：年間5,500円 材料費：1,000円程度/月 講師：眞鍋 睦 氏
子ども	書き方教室	1月10,24日(土) 9:30～10:30	豊中町 農村環境改善センター	小学1年生から 3年生 (10名) ※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

豊中町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
その他	おもしろジャーナル	1月13日(火) 10:00～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	社会情勢や日常生活に関するタイムリーな話題を解り易く解説 講師 元高瀬町教育長 小野健一 氏 受講料：無料
健康	らくらく癒しの 気功術	1月14日(水) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名)	東洋では最も優れた変更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 氏 受講料：年間3,000円
健康	ヘルスサポート教室	1月15,29日(木) 10:00～11:00	三豊市総合体育館 アリーナ	どなたでも (20名程度) ※募集終了	最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、筋トレやボールを使って楽しく運動をします。 講師：清水幸一 氏 共催：高瀬町公民館
健康	フローヨガ	1月18日(日) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名)	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 氏 ☆年会費 3,000円
芸術	歌遊び	1月22日(木) 10:00～11:30	三豊市市民交流 センター	どなたでも (40名) ※募集終了	心を揺さぶる童謡や唱歌など、楽しく大きな声で歌いましょう。歌って笑って心豊かな時間を過ごしませんか。 講師：豊岡真弓 氏 ピアノ 山神千恵子 氏 ☆年会費 3,000円

豊中町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者	豊中大学	1月22日(木) 13:30～16:00	三豊市市民交流 センター	おおむね60歳 以上	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 ぐらしのセミナー 演題 未定
その他	令和のマナー教室	1月25日(日) 10:00～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	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 氏 受講料：年間3,000円
高齢者 健康	笑顔まんてん教室	1月27日(火) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	70歳以上の方 (30名) ※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：カラダラボトレーナー 山本祐衣 氏 受講料：無料
健康	知っ得!! 予防体操	1月28日(水) 10:00～11:00	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名) ※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 氏 受講料：無料
健康	ウォーキング& ランニング教室	1月30日(金) 19:30～21:00	山本町ふれあい公園	どなたでも (50名)	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 氏 受講料：無料

豊中町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
※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					