

山本町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
イベント	たこあげイベント	1月4日(日) 10:00～11:30	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	広く、障害物もない芝生の広場で安心・安全にたこあげを楽しみましょう！ 講師：山本レクリエーションクラブ 備考：風は持参になります。 参加料：無料
健康	健康体操教室 血流促進ストレッチ	1月9,16(金) 10:00～11:00	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度) ※募集終了	生活習慣が気になる方におすすめ！ストレッチを中心とした適度な運動で、強くしなやかな血管を作りましょう！ 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料
高齢者 大学	やまもとセミナー	1月21日(水) 9:30～12:30	山本町保健センター 調理室	どなたでも	「災害時の料理教室」 講師：食生活改善推進協議会 山本支部
健康	歌って笑って 若返り教室	1月23日(金) 10:00～11:30	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度)	昭和歌謡や童謡を振り付きで楽しく歌うことで脳の活性化をはかります。 講 師：音楽療法士 大浦 美樹 氏 受講料：無料
健康	健康体操教室 肩こり・腰痛予防体操	1月募集 2月スタート 毎月第1・3金曜日 (全4回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程度)	ほぐし、整えることで、肩こり・腰痛を予防、改善するプログラム。柔軟性に自信のない方でも大丈夫。 講 師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料

山本町公民館活動一覧（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 山本町公民館 ☎ 768-0103 山本町財田西154番地 TEL:0875-24-9152					