

山本町公民館活動一覧（3月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	健康体操教室 肩こり・腰痛予防体操	3月6,20日(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	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です。 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	3月11日(水) 10:00～11:00	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも	ヤクルト健康教室 講師：香川ヤクルト販売株式会社 管理栄養士
健康	歌って笑って 若返り教室	3月27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) ※募集終了	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

※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