

詫間町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	公民館自主講座 ルーシーダットン	4月9,23日(木) 10:00~11:40	三豊市詫間 ふれあい交流館	どなたでも	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）とウェーブリングを使って、体づくりを行います。柔軟性や筋力に自身がない人にもおすすめです。 講師：宮崎 その子 氏 受講料：1回 500円
健康	公民館自主講座 もったいない解消体操	4月13日(月) 13:30~15:00	地域交流館荘内	どなたでも	ストレッチ体操や姿勢づくりのための簡単な筋トレ体操を行います。 講師：古市 敬子 氏 受講料：年間 3,200円
健康	公民館自主講座 太極拳	4月14,28日(火) 10:00~12:00	市民センター詫間	どなたでも	精神的な平穏を促し、ストレスの軽減と呼吸法に基づいて内面の「気」を養い、健康を維持します。 講師：井本 由紀子 氏 受講料：1回 500円
健康	すっきり&リラックス 体操教室	4月募集 5月スタート 原則毎月第2金曜日 (全11回) 10:00~11:00	松崎コミュニティ センター	どなたでも (25名)	奇数月は、道具（青竹・ゴムバンド・ウェーブリング等）で身体をしっかりと動かし、偶数月は、優しいポーズで心身を癒す「ゆるヨガ」の講座です。 講師：奇数月 たくまシーマックス インストラクター 山下 壽子 氏 偶数月 福岡 佳与 氏
健康	ココロとカラダを癒す ピラティス教室	4月募集 5月スタート 原則毎月第1日曜日 (全11回) 10:00~11:00	松崎コミュニティ センター	どなたでも (25名)	呼吸や動作を通じて、インナーマッスルを鍛えることで、動きやすい体づくりを行います。肩こりや腰痛・ストレス解消などの効果があります。 講師：たくまシーマックス インストラクター 矢野 ゆかり 氏

詫間町公民館活動一覧（4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	工芸教室	4月募集 5月スタート 原則隔月第2木曜日 (全6回) 13:30~15:00	宗吉かわらの里	どなたでも (20名)	宗吉かわらの里の学芸員が初心者から経験者まで丁寧に指導します。 全6回の講座を通して、粘土工作・勾玉づくりなどを行います。 講師：宗吉かわらの里 学芸員
料理	和菓子職人と作る 四季の和菓子	4月募集 5月スタート (全4回) 13:30~	市民センター詫間	どなたでも (15名)	職人さんがお菓子の文化・技法を日本の歳時記を伝えながら楽しくわかりやすく、一緒にお菓子を作ります。 講師：寶月堂和菓子職人 桑田 桃子 氏
その他	毎日頑張っている自分のためのちょっと一息講座	4月募集 5月スタート 原則毎月第3日曜日 (全11回)	市民センター詫間	どなたでも (25名)	毎月、ジャンルが変わるから飽きずに年間続けられます。 体を動かし、美味しいものをつくり、作品を残し、音に触れる内容となっています。
その他	市民教室たくま	4月募集 5月スタート 原則毎月第3月曜日 (全11回)	市民センター詫間	どなたでも (80名)	座学+ワーク中心の知識を広げる講座です。 秋は、楽しい遠足を行います
健康	みなと市民病院 健康講座	4月募集 5月スタート 隔月 (全6回)	市民センター詫間	どなたでも (70名)	みなさん、健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざしませんか？ 奇数月：詫間町公民館講座 偶数月：三野町公民館講座 講師：みとよ市民病院に勤務する医療従事者 共催：三野町公民館

詫間町公民館活動一覧（4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	懐メロ好きが集まる 音楽教室	4月募集 5月スタート 毎月1回 (全11回) 10:00～	市民センター詫間	どなたでも (45名)	過ぎし日の青春時代を思い出とともに昭和の歌をみんなで楽しく歌いましょう。 講師：ヨコヤマ・シティボーイズ（奇数月） 三崎 めぐみ 氏（偶数月）
歴史	詫間町の山城入門	4月募集 5月スタート 原則毎月第4木曜日 (全11回) 10:00～	市民センター詫間	どなたでも (30名)	詫間町に存在していたと思われる山城の歴史的背景、そこに眠る物語を探ります。 講師：山本 祐三 氏
その他	ボールペン画講座	4月募集 5月スタート 原則毎月第4火曜日 (全11回) 13:30～15:30	市民センター詫間	どなたでも (20名)	鉛筆や絵具とも異なる、モノトーンの世界を描いてみませんか？ 講師：馬淵 元行 氏
その他	暮らしを彩る おりがみ教室	4月募集 5月スタート 原則毎月第4水曜日 (全11回) 10:00～	市民センター詫間	どなたでも (15名)	日本の伝統アート「おりがみ」で縁起物や季節の飾りを作り、暮らしを彩ってみませんか？ 講師：菅 慧子 氏
その他	ステップアップ幸座	4月募集 7月22日(水) 12月 2日(水) (全2回) 10:00～12:00	市民センター詫間	どなたでも (30名)	基礎を学んだあなたへ。 より楽しくステップアップ編をお届けします。 講師：縁 美幸 氏

詫間町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
<p>※この情報に関するお問い合わせはこちら 詫間町公民館 〒769-1101 詫間町詫間1338番地13 TEL:0875-24-9944</p>					