

豊中町公民館活動一覧（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	健康マージャン	4月募集 5月スタート 毎月第1・3火曜日 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	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
高齢者	豊中大学	4月23日(木) 13:00～15:00	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増を求めて、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。 演題：「高齢者の食育について」 講師：健康食育シニアマスター 田中桃子 先生
芸術	新聞エコバック	4月募集 5月スタート 毎月第1水曜日 1期（5月～9月） 2期（10月～2月）	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (15名)	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 先生 受講料：無料
芸術	ミントクラブ (男性コーラス)	4月募集 5月スタート 毎月第2木曜日 10:00～11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	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。 歌唱指導：眞鍋満子 先生 ピアノ演奏：森岡尚子 先生
子ども	書き方教室	4月募集 6月スタート 毎月第1・2土曜日 10:00～11:00	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)	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 先生 教材費：毎月500円

豊中町公民館活動一覧（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	おもしろジャーナル	4月募集 5月スタート 奇数月第2火曜日 10:00~11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	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 先生 受講料：無料
健康	らくらく癒しの 気功術	4月募集 5月スタート 毎月第2水曜日 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 先生 受講料：年間3,000円
その他	令和のマナー教室	4月募集 5月スタート 毎月第2日曜日 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 先生 受講料：年間3,000円
歴史	歴史探訪	4月募集 5月スタート 年間4回 10:00~11:30	現地集合	どなたでも (30名)	三観地区の寺社仏閣の由来について学びます。 講師：住職または神職 受講料:無料 ※拝観料が必要な場合は自己負担
芸術	歌遊び	4月募集 5月スタート 毎月第4木曜日 10:00~11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	どなたでも (40名)	歌は心のビタミンと言われています。懐かしい歌、心揺さぶる思い出の歌を元気いっぱい歌ってみませんか 歌唱指導：豊岡真弓 先生 ピアノ演奏：山神千恵子 先生 ☆年会費 3,000円

豊中町公民館活動一覧（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	ウォーキング& ランニング教室	4月募集 5月スタート 毎月第4金曜日 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 先生 受講料：無料
健康	フローヨガ	4月募集 5月スタート 毎月第4日曜日 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 先生 （全米ヨガアライアンスE-RYT500取得） ☆年会費 3,000円
高齢者 健康	笑顔まんてん教室	4月募集 5月スタート 毎月第4火曜日 10:00~11:00	三豊市市民交流 センター	70歳以上の 方 (30名)	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：カラダラボチーフトレーナー 高木 駿 先生 受講料：無料
健康	知っ得!! 予防体操	4月募集 5月スタート 毎月第4水曜日 10:00~11:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	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 先生 受講料：無料
健康	ヘルスサポート教室	4月募集 5月スタート 毎月第1・3木曜日 10:00~11:00	三豊市総合体育館	どなたでも (20名)	最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、楽 しく運動をします。 講師：元四国学院大学教授 清水幸一先生 受講料：前期2,500円、後期2,500円 （前期・後期とも10回） 共催：三豊市公民館

豊中町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
子ども料理	おはなしDEクッキング	4月募集 6月スタート 毎月第3日曜日 13:30~15:00	豊中町保健センター 実習室	幼稚園年長 から 小学2年生 親子	読み聞かせ後、絵本や物語に出てくる”おやつ”を作ります。 講師：読み聞かせ 早海月美 先生 おやつ作り 齋藤恵子 先生 材料費：一家族（年間） 3,000円
健康文学	声に出して読みたい日本語	4月募集 5月スタート 毎月第3月曜日 10:00~11:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (20名)	美しい日本語や朗読など、一緒に声を出して読みましょう。認知症予防や、誤えん性肺炎の予防としても注目されています。 講師：早海月美 先生 受講料：無料
健康	チェア（椅子）ヨガ	4月募集 5月スタート 毎月第1金曜日 10:00~11:00	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名)	椅子に座って呼吸とポーズを行う高齢者にも安全なヨガです。肩こり・腰痛の緩和・血行促進・自律神経の安定によるリラックス効果があるとされています。 講師：宇賀花栄 先生 (全米ヨガアライアンスE-RYT500取得) 受講料：無料
その他	編み物教室	4月募集 5月スタート 毎月第4土曜日 9:30~11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (20名)	手仕事はストレスの緩和につながると同時に、脳の働きを活性化し認知機能の維持に役立つとして、今老若男女に人気です。 講師：久保田良重 先生 受講料：無料
芸術	大人と子どもの茶道教室	4月募集 5月スタート 毎月第1または2土曜日 13:30~15:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (20名)	初心者・経験者大歓迎 茶道の作法・お点前を学びます。 講師：表千家流教授 筒井裕子先生 受講料（抹茶・菓子代含む） 毎月 子ども500円・大人1,000円

豊中町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
※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					