

山本町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者 大学	やまもとセミナー	4月募集 5月からスタート 原則 毎月 第3水曜日 (全11回) 10:00~11:00	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも	作法・歴史・防災・食事・人権など幅広い テーマを一年間を通して学びます。 講師：毎月異なるテーマに合った講師をお 招きいたします。 受講料：年300円
健康	けんこう体操教室 —効果的なウォーキ ング&膝痛予防—	4月募集 5月からスタート 原則 毎月 第1・3金曜日 (全4回) 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)	ウォーキングで期待できる効果や歩く際のポ イント、膝痛にならないような予防運動をご 紹介いたします。 講師：たくまシーマックスインストラクター 受講料：無料
健康	歌って笑って 若返り教室	4月募集 5月からスタート 原則 奇数月の 第4金曜日 (全6回) 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
その他	終活講座 —これからの人生を 身軽に楽しむ—	4月募集 5月スタート 原則 奇数月 第2金曜日 (全4回) 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)	整理収納アドバイザーが実践する、これから終活 を始めたい方に向けた、スモールステップで取り 組める終活講座です。 講師：防災士/整理収納&お掃除アドバイザー 道久 礼子 氏 受講料：無料
その他	スターウォッチング	開催予告 5月23日(土) 19:30~21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	「月を望遠鏡で見る」「春の星座を探そう」 ※雨天・天候不良の場合は、中止いたしま す。 講師：西川 操 氏 受付：当日現地 受講料：無料

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