

## 豊中町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	チェア（椅子）ヨガ	5月8日(金) 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
芸術	大人と子どもの 茶道教室	5月9日(土) 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
その他	令和のマナー教室	5月10日(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
健康	健康マーじゃん	5月12日(火) 9:30～11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名) ※募集終了	ルールを知らない方大歓迎！今注目されている健康マーじゃん。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
芸術	新聞エコバック	5月13日(水) 10:00～12:00	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

豊中町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
芸術	ミントクラブ (男性コーラス)	5月14日(木) 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
歴史	歴史探訪	5月15日(金) 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
健康	ウォーキング& ランニング教室	5月15日(金) 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
その他	編み物教室	5月16日(土) 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
健康 文学	声に出して読みたい 日本語	5月18日(月) 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

## 豊中町公民館活動一覧（5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	5月19日(火) 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	5月20日(水) 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
健康	ヘルスサポート教室	5月21日(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
健康	フローヨガ	5月24日(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	5月26日(火) 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

## 豊中町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	知っ得!! 予防体操	5月27日(水) 10:00~11:00	三豊市市民交流 センター	どなたでも (30名) ※募集終了	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
芸術	歌遊び	5月28日(木) 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

※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