

山本町公民館活動一覧（6月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	募集状況	内 容
健康	健康体操教室 効果的なウォーキング &膝痛予防	6月5,19日(金) 10:00~11:00	山本町生涯学習センター 研修室	※募集終了	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案内！ 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	6月17日(水) 10:00~11:00	山本町生涯学習センター 研修室	※募集終了	「いざという時に役立つ災害時の知恵」 備えあれば憂いなし。災害時に役立つ生活・栄養・料理の知恵について学びます。 講 師：管理栄養士・食育指導士 則久 郁代 氏 受講料：やまもとセミナー年300円
その他	わたしだけの お宝づくり 第1弾～糸掛けアート～	6月27日(土) 10:00~11:30	山本町生涯学習センター 研修室	募集中  募集期間 ～6/17まで	「糸掛けアート」 素数をもとにピンに糸をかけていくと、美しい幾何学模様が出来上がります。 講 師：石川 美樹 氏 材料費：500円 対象：技能講座なので、小学校3年生以上～一般(10名)
健康	健康体操教室 ウェーブリング体操	7月スタート 毎月第1・3金曜日 (全4回)	山本町生涯学習センター 研修室	6月募集 どなたでも (25名程度)	波型の“ウェーブリング”という道具を使い、筋肉や骨に軽い刺激を入れながら姿勢を調整するプログラム 講 師：たくまシーマックスインストラクター 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