

詫間町公民館活動一覧（8月）

| ジャンル | 行事・講座名                 | 実施月日                   | 場所                | 募集状況  | 内 容                                                                                                                                            |
|------|------------------------|------------------------|-------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども  | 夏休み子ども体験講座<br>親子粘土教室   | 8月1日(土)<br>13:30～15:30 | 宗吉かわらの里           | 募集中   | 子どもたちそれぞれの豊かな想像力を活かしなが<br>ら、土などの自然に触れることに少しでも興味を<br>もってもらいたく、今回も親子で協力しながら貯金<br>箱を作ります。<br>講 師：宗吉かわらの里 職員<br>参加費：200円/人<br>対 象：詫間町内小学生と保護者（15組） |
| 子ども  | 夏休み子ども体験講座<br>親子パン作り教室 | 8月2日(日)<br>9:00～12:00  | マリンウェーブ<br>調理室    | 募集中   | 食の大切さ・五感を育む食育の場。<br>今回は、クリームパン・ビザパンを作ります。<br>出来上がるまで楽しいパンのお話もあります。<br>講 師：グローバル食文化協会<br>代表理事 福本 加代子 氏<br>参加費：500円/人<br>対 象：詫間町内小学生と保護者（12組）    |
| 健康   | ココロとカラダを癒す<br>ピラティス教室  | 8月2日(日)<br>10:00～11:00 | 松崎コミュニティー<br>センター | ※募集終了 | 呼吸や動作を通じて、インナーマッスルを鍛<br>えることで、動きやすい体づくりを行いま<br>す。肩こりや腰痛・ストレス解消などの効果<br>もあります。<br>講師：たくまシーマックス<br>インストラクター 矢野 ゆかり 氏                             |
| その他  | 懐メロ好きが集まる<br>音楽教室      | 8月4日(火)<br>10:00～11:30 | 市民センター詫間          | ※募集終了 | 過ぎし日の青春時代を思い出とともに昭和<br>の歌をみんなで楽しく歌いましょう。<br>講師：音楽療法士 三崎 めぐみ 氏                                                                                  |
| 健康   | 公民館自主講座<br>太極拳         | 8月4,18日(火)<br>10:00～   | 市民センター詫間          | 募集中   | 精神的な平穏を促し、ストレスの軽減と呼<br>吸法に基づいて内面の「気」を養い、健康<br>を維持します。<br>講師：井本 由紀子 氏<br>受講料：1回 500円                                                            |

詫間町公民館活動一覧（8月）

| ジャンル      | 行事・講座名                         | 実施月日                    | 場所                | 募集状況  | 内 容                                                                                                             |
|-----------|--------------------------------|-------------------------|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高齢者<br>大学 | 松崎大学                           | 8月6日(木)<br>9:30～        | 松崎コミュニティー<br>センター | 募集中   | 「健康いす体操」<br>講師：福岡 佳与 氏<br>対象：概ね65歳以上                                                                            |
| 健康        | 公民館自主講座<br>健康マーチャン             | 8月7,21日(金)<br>9:00～     | 市民センター詫間          | 募集中   | 脳の活性化・認知症予防・コミュニケー<br>ションの促進・生きがいつくりを目的とし<br>ます。                                                                |
| 料理        | 和菓子職人と作る<br>四季の和菓子             | 8月7日(金)<br>13:30～       | 市民センター詫間          | ※募集終了 | 職人さんがお菓子の文化・技法を日本の歳<br>時記を伝えながら、楽しくわかりやすく、<br>一緒にお菓子を作ります。<br>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<br>のためのちょっと一息<br>講座 | 8月9日(日)<br>10:00～11:30  | 市民センター詫間          | ※募集終了 | 毎月、ジャンルが変わるから飽きずに一年間続け<br>られます。体を動かし、美味しいものをつくり、<br>作品を残し、音に触れる内容となっています。<br>「ワイヤークラフト（ポストカード立て）」<br>講師：大西 里奈 氏 |
| 健康        | 公民館自主講座<br>もったいない解消体操          | 8月10日(月)<br>13:30～15:00 | 地域交流館荘内           | 募集中   | ストレッチ体操や姿勢づくりのための簡単<br>な筋トレ体操を行います。<br>講師：古市 敬子 氏<br>受講料：年間 3,200円                                              |

詫間町公民館活動一覧（8月）

| ジャンル | 行事・講座名               | 実施月日                       | 場所               | 募集状況  | 内 容                                                                                            |
|------|----------------------|----------------------------|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康   | 公民館自主講座<br>ルーシーダットン  | 8月13,27日(木)<br>10:00～11:40 | 三豊市詫間<br>ふれあい交流館 | 募集中   | 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、健康な身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。<br>講師：宮寄 その子 氏<br>受講料：1回 500円 |
| その他  | 市民教室たくま・<br>五大学合同学習会 | 8月17日(月)<br>13:30～         | 市民センター詫間         | ※募集終了 | 座学＋ワーク中心の知識を広げる講座です。<br>市長講演「市政報告」<br>講師：三豊市長 山下 昭史 氏                                          |
| 健康   | みとよ市民病院<br>健康講座      | 8月20日(木)<br>14:00～15:00    | 三野町生涯学習<br>センター  | 募集中   | 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？<br>偶数月：三野町公民館講座<br>講師：みとよ市民病院に勤務する医療従事者<br>共催：三野町公民館             |
| 健康   | すっきり＆リラックス<br>体操教室   | 8月21日(金)<br>10:00～11:00    | 松崎コミュニティ<br>センター | ※募集終了 | 偶数月は、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。<br>講師：福岡 佳与 氏             |
| 歴史   | 詫間町の山城入門             | 8月24日(水)<br>10:00～11:00    | 市民センター詫間         | ※募集終了 | 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。<br>講師：山本 祐三 氏                                            |

詫間町公民館活動一覧（8月）

| ジャンル                                                                         | 行事・講座名           | 実施月日                    | 場所       | 募集状況  | 内 容                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|----------|-------|--------------------------------------------------------|
| その他                                                                          | ボールペン画講座         | 8月25日(火)<br>13:30～      | 市民センター詫間 | ※募集終了 | 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？<br>講師：馬淵 元行 氏            |
| その他                                                                          | 暮らしを彩る<br>おりがみ教室 | 8月26日(水)<br>10:00～11:30 | 市民センター詫間 | ※募集終了 | 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？<br>講師：菅 慧子 氏 |
| ※この情報に関するお問い合わせはこちら<br>詫間町公民館 〒769-1101<br>詫間町詫間1338番地13<br>TEL:0875-24-9944 |                  |                         |          |       |                                                        |