

詫間町公民館活動一覧（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	公民館自主講座 健康マーじゃん	5月1,15,29日(金) 9:00~	市民センター詫間	どなたでも	脳の活性化・認知症予防・コミュニケーションの促進・生きがいづくりを目的とします。
高齢者 大学	松崎大学	5月7日(木) 9:30~	松崎コミュニティ センター他	概ね65歳以上	「開講式」 「交通安全教室・現地指導」 講師：三豊警察署 松崎駐在所 森岡 良介 氏
健康	すっきり&リラックス 体操教室	5月8日(金) 10:00~11:00	松崎コミュニティ センター	受講生 (25名) ※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。 講師：たくまシーマックス インストラクター 山下 壽子 氏
健康	ココロとカラダを癒す ピラティス教室	5月10日(日) 10:00~11:00	松崎コミュニティ センター	受講生 (25名) ※募集終了	呼吸や動作を通じて、インナーマッスルを鍛えることで、動きやすい体づくりを行います。肩こりや腰痛・ストレス解消などの効果もがあります。 講師：たくまシーマックス インストラクター 矢野 ゆかり 氏
歴史	詫間町の山城入門	5月11日(月) 10:00~	市民センター詫間	受講生 (30名) ※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。 講 師：山本 祐三 氏 教材費：1,000円（初回のみ）

詫間町公民館活動一覧（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	公民館自主講座 もったいない解消体操	5月11日(月) 13:30~15:00	地域交流館荘内	どなたでも	ストレッチ体操や姿勢づくりのための簡単な筋トレ体操を行います。 講師：古市 敬子 氏 受講料：年間 3,200円
高齢者 大学	粟島新生大学	5月12日(火) 13:00~14:00	粟島開発総合センター	概ね65歳以上	「開講式」 「高齢者の応援歌 地域包括支援センターを活用しよう」 講師：三豊市地域包括支援センター
健康	公民館自主講座 太極拳	5月12,26日(火) 10:00~	市民センター詫間	どなたでも	精神的な平穏を促し、ストレスの軽減と呼吸法に基づいて内面の「気」を養い、健康を維持します。 講師：井本 由紀子 氏 受講料：1回 500円
高齢者 大学	大浜大学	5月13日(水) 9:30~10:30	地域交流館荘内	概ね65歳以上	「開講式」 「懐メロで脳の活性化」 講師：音楽療法士 三崎 めぐみ 氏
その他	工芸教室	5月14日(木) 13:30~	宗吉かわらの里	受講生 (20名) ※募集終了	宗吉かわらの里の学芸員が初心者から経験者まで丁寧に指導します。 全6回の講座を通して、粘土工作・勾玉づくりなどを行います。 講 師：宗吉かわらの里 学芸員 材料費：400円~

詫間町公民館活動一覧（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	公民館自主講座 ルーシーダットン	5月14,28日(木) 10:00~11:40	三豊市詫間 ふれあい交流館	どなたでも	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。 講師：宮崎 その子 氏 受講料：1回 500円
料理	和菓子職人と作る 四季の和菓子	5月15日(金) 13:30~	市民センター詫間	受講生 (15名) ※募集終了	職人さんがお菓子の文化・技法を日本の歳時 記を伝えながら、楽しくわかりやすく、一緒 にお菓子を作ります。 講 師：寶月堂 和菓子職人 桑田 桃子 氏 材料費：1,500円
その他	毎日頑張っている自 分のためのちょっと 一息講座	5月17日(日) 10:00~11:00	市民センター詫間	受講生 (25名) ※募集終了	毎月、ジャンルが変わるから飽きずに一年間 続けられます。体を動かし、美味しいものをつ くり、作品を残し、音に触れる内容となっ ています。 「椅子に座って健康体操」 講師：福岡 佳与 氏
その他	市民教室たくま	5月18日(月) 10:00~	市民センター詫間	受講生 (80名) ※募集終了	座学＋ワーク中心の知識を広げる講座です。 「マイ・タイム・ライン」 講師：香川県危機管理総局 青井 常治 氏
高齢者 大学	荘内浦島大学	5月20日(水) 10:00~11:00	箱浦ビジターハウス	概ね65歳以上	県内各地で出没しているイノシシから身を守 る方法等について学びます。 「開講式」 「もし、イノシシに出会ったら？」 講師：香川県みどり保全課

詫間町公民館活動一覧（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	懐メロ好きが集まる 音楽教室	5月21日(木) 10:00~11:00	市民センター詫間	受講生 (45名) ※募集終了	過ぎし日の青春時代を思い出とともに昭和の歌をみんなで楽しく歌いましょう。 講師：ヨコヤマ・シティボーイズ 横山 功氏・横山 佳典氏
健康	みとよ市民病院 健康講座	5月21日(木) 14:00~	市民センター詫間	受講生 ※募集終了	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？ 奇数月：詫間町公民館講座 講師：みとよ市民病院に勤務する医療従事者 共催：三野町公民館
その他	ボールペン画講座	5月26日(火) 13:30~	市民センター詫間	受講生 (20名) ※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？ 講師：馬淵 元行氏
その他	暮らしを彩る おりがみ教室	5月27日(水) 10:00~11:00	市民センター詫間	受講生 (20名) 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？ 講師：菅 慧子氏 材料費：100円~
高齢者 大学	詫間大学	5月28日(木) 10:00~11:00	市民センター詫間	概ね65歳以上	「開講式」 「歴史講話」 講師：安藤 清和氏

詫間町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
<p>※この情報に関するお問い合わせはこちら 詫間町公民館 〒769-1101 詫間町詫間1338番地13 TEL:0875-24-9944</p>					