

# やまもとセミナー

期間：令和8年5月～令和9年3月（全11回）  
 日時：基本 毎月第3水曜日（12・3月第2水）  
 午前10時～  
 場所：山本町生涯学習センター 研修室 他  
 年会費：300円



日程	学習テーマ	講師
5/20	食中毒予防のチェックポイント	香川県西讃保健福祉事務所
6/17	いざという時に役立つ 災害時の知恵	管理栄養士・食育指導士 則久 郁代 先生
7/15	わたしと家族の「そうぞく」	明治安田生命保険相互会社
8/19	突然やってくる介護のために 知っておきたいこと	香川県消費生活センター
9/初旬	健康教育講演会	会場：観音寺ハイスタッフホール (バス送迎あり)
10/21	視察研修	未定
11/18	脳活健康体操	フィットネス&ボディケアトレーナー 道久 仁美 先生
12/9	年末年始の行事・作法	全日本作法会教授 要 多喜代 先生
1/20	健康料理教室	山本町食生活改善推進協議会
2/17	高めていきたい人権意識	人権教育指導員
3/10	テーブルマナー講習会	オークラホテル丸亀 (バス送迎あり)

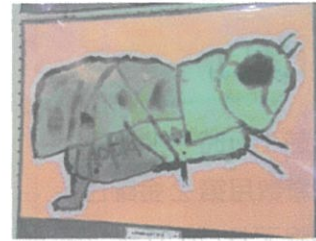
## ～ お申込み方法～

やまもとセミナー・定期講座お申し込みにつきましては、山本町公民館  
 (24-9152) まで電話するか裏面申込書をご持参ください。  
 尚、定員のある講座につきましては、定員になり次第受付を終了いたします。

各種イベント・一日講座につきましては、開催日が近づきましたら、チラシ・  
 ポスター等で掲示・募集いたします。

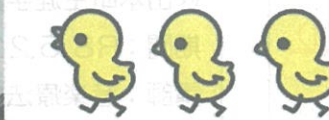
令和8年度版 公民館生涯学習だより

# やまもと



～人と人、人と地域、今日と明日をつなぐ公民館～

公民館講座やイベント、町内で活動しているクラブ・同好会をご紹介します



発行：三豊市山本町公民館（山本町生涯学習センター内）  
 〒768-0103 香川県三豊市山本町財田西154番地  
 【8:30～17:15 開館（月曜休館）】  
 TEL: (0875) 24-9152 FAX: (0875) 63-1043

令和8年度



# 山本町公民館講座

# 受講生募集のお知らせ

## やまもとセミナー

作法・健康・防災・防犯・食事・人権など幅広いテーマで学びます。

@山本町生涯学習センター 午前10時～

期間：R8.5月～R9.3月 毎月第3水曜日

(12・3月は第2水曜日)

※年会費 300円 (5月講座の際に集金いたします)

※詳細につきましては、本誌面の裏面をご覧ください。

## けんこう体操教室 定員 25名程度

たくまシーマックスインストラクターの指導の下、プログラムに沿って体を動かします。

@山本町生涯学習センター 午前10時～11時

期間：R8.5月～R9.3月 毎月第1・3金曜日

講師：たくまシーマックスインストラクター

※水分補給の出来るものをご持参ください。

※下記プログラムごとに受講生を募集します。

(それぞれのプログラム開講の1か月前より受付)

【窓口・電話 24-9152 での申し込み】

▶ 効果的なウォーキング&膝痛予防

5/1～6/19 (全4回)

▶ ウェープリング体操

7/3～8/21 (全4回)

▶ 睡眠の質を高めるヨガ

9/4～10/16 (全4回)

▶ 血流促進ストレッチ

11/6～1/15 (全6回)

▶ 肩こり・腰痛予防体操

2/5～3/19 (全4回)



## 終活講座

— これからの人生を身軽に楽しむ —

@山本町生涯学習センター 午前10時～11時

期間：R8.5月8日～11月 奇数月第2金曜日

講師：防災士・整理収納&お掃除アドバイザー

道久 礼子先生

① まずは「小さく」始めよう！(5/8)

～財布・玄関・薬箱～

② 暮らしの安全と衛生(7/10)

～キッチン・クローゼット～

③ 頭スッキリ！情報の整理(9/11)

～書類・契約書・重要書類～

④ 心の整理とパトタッチ(11/13)

～写真・思い出・エンディングノート～

各回定員 25名

## 歌って笑って若返り教室

楽しく歌い、音楽療法による脳の活性化促進！

童話や唱歌、懐かしい歌謡曲など…

身体を動かしながら大きな声で歌いましょう！(全6回)

@山本町生涯学習センター 午前10時～11時半

期間：R8.5.22～R9.3 奇数月第4金曜日

講師：音楽療法士 大浦 美樹先生

各回定員 25名

## 定期講座の申し込みは

山本町公民館まで電話、または次ページの申込用紙に記入の上、切り取ってご持参ください。ただし、定員になり次第受付は終了いたします。

※定期講座：見開いたページの左側

※イベント・一日講座：見開いたページの右側

## スターウォッチング

四季の星座や惑星の様子を天体望遠鏡で観望します。(天候不良などで観測できない時は、DVD鑑賞を行うか中止となります。)

@山本ふれあい公園 多目的広場(芝生グラウンド)

【年4回(春夏秋冬) 講師：西川操先生

5/23・8/15

10/10・2/13【開催予定】



## 親子木工教室

@山本町生涯学習センター クラフト工房

講師：香川県建設労働組合西讃支部 山本・財田支部の皆さん

日時：8/2(日) 9時～11時半

料金：材料費 1,000円

※技能講座につき小学生以上の参加をお願いします。

定員10組(小学生以上2名以上)

## 各種イベント開催

開催日が近づきましたら、

チラシ・ポスター(山本町公民館前)等で

募集いたします。

※諸事情により開催内容・日程等に変更がある場合があります。ご了承ください。

## 吹奏楽団 WEST ロビーコンサート/ふれあい音楽教室

吹奏楽団の生演奏を聴いてみませんか？

流行りの曲や一度は耳にしたことのある曲を演奏していただきます。

さまざまな音色をお楽しみください！

@山本町生涯学習センター ロビー

日時：9/27(日) 10時～11時



## 一日講座

♡わたしだけのお宝づくり♡

各回にて受講生募集をいたします！

みんなで集まって話ししながら、自分だけの作品づくりを楽しみましょう！(※材料代カ)

@山本町生涯学習センター

・トールペイント ・絵手紙

・PPバンドのかごバックづくり(4回)

・お正月用寄せ植え ・糸かけアート

を計画しています。 など

開催日が迫りましたらチラシにて、周知いたします。



## お正月だっ!たこあげをしよう!

@山本ふれあい公園 多目的広場

日時：R9.1/9(土) 10時～

備考：凧はご持参ください。



## 令和8年度 山本町公民館講座 申込書 ※該当講座に☑

やまもとセミナー

けんこう体操教室 (5月・6月)

歌って笑って若返り教室

終活講座 —これからの人生を身軽に楽しむ—

氏名	住所(番地まで)	連絡先(TEL)	自治会