

山本町公民館活動一覧（4月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者 大学	やまもとセミナー	4月募集 5月スタート 毎月第3水曜日 (全11回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも	作法・歴史・防災・食事・人権など幅広いテーマを一年間を通して学びます。 講師：毎月異なるテーマに合った講師をお招きいたします。 【年会費 300円】
健康	けんこう体操教室 ～効果的なウォーキング &膝痛予防～	4月募集 5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	どなたでも (20名程)	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紹介します。 講師：たくまシーマックスインストラクター
健康	歌って笑って 若返り教室	4月募集 5月スタート 奇数月第4金曜日 (全6回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程)	昭和歌謡や童謡を振り付きで楽しく歌うことで脳の活性化をはかります。 講師：音楽療法士 大浦 美樹 氏
その他	災害に備えた暮らしの整理 ～災害時にも役に立つ整理 収納習慣を始めよう～	4月募集 5月スタート 奇数月第2金曜日 (全4回)	山本町生涯学習センター 研修室	どなたでも (25名程)	整理収納アドバイザーが実践する“暮らしを整えて災害を乗り越える方法”をご紹介します。整理収納のプロと学ぶ減災のコツとは。安心できる生活を築く秘訣をお伝えします！ 講師：防災士/整理収納&お掃除アドバイザー 道久 礼子 氏

※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