

豊中町公民館活動一覧（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	健康マーじゃん	5月7・21日(火) 9:30~11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	ルールを知らない方大歓迎！今注目されている健康マーじゃん。賭けない・吸わない・飲まないことを大前提に、目・指・頭をフル回転させ楽しい時間を過ごしませんか。 講 師: 地域の有志
芸術 (音楽)	ミントクラブ (男性コーラス)	5月9日(木) 10:00~11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	男性 (20名)	コーラス初心者の方大歓迎！ 懐かしい唱歌から昭和の歌謡曲等、歌のハーモニーを楽しみませんか。 講 師: 豊岡 真弓氏・山上 千恵子氏
子ども	親子でサイエンス	5月12日(日) 10:00~11:30	三豊市 市民交流センター	小学生の親子 (20組)	親子で科学の実験や不思議に楽しく挑戦します！！ 講 師: 元理科教員他 費 用: 500円程度【1回】
その他	おもしろジャーナル	5月14日(火) 10:00~11:30	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (30名)	社会情勢や日常生活に関するタイムリーな話題を解り易く解説します。 講 師: 元高瀬町教育長 小野 健一氏
その他	初めてのスマホ教室 ～基礎編～	5月14・28日(火) 13:30~15:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (15名)	スマホデビューを全力でサポートします。 スマホをお持ちでない方、スマホを使っているが使いこなせない方等、たくさんのお悩みを解決します。 講 師: スマホアドバイザー

豊中町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
歴史	歴史探偵団	5月15日(水) 10:00~12:00	山本町 大興寺	どなたでも (30名)	三観地区の寺社仏閣の歴史について学びます。 講 師: 住職または神職 費 用: 拝観料がいる場合は自己負担
健康	ヘルスサポート教室	5月16日(木) 10:00~11:30	三豊市総合体育館	どなたでも (20名)	最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、楽しく運動をします。 講 師: 元四国学院大学教授 清水 幸一 氏 共 催: 高瀬町公民館
その他	わくわくお針箱	5月17日(金) 9:30~12:00 13:30~16:00	豊中町 農村環境改善センター	どなたでも (各10名)	伝統的な「つまみ」手芸や、人気のクラフトバンド等、さまざまな手芸に挑戦します。 講 師: 眞鍋 睦 氏
健康	自力整体	5月22日(水) 10:00~11:00	三豊市 市民交流センター	どなたでも (30名)	身体の痛みや動きの悪さは、筋肉の硬さが原因で起きることが多いです。自宅で行える簡単なケアで、もっと動く身体に近づけましょう！ 講 師: カラダラボチーフトレーナー 高木 駿 氏
芸術 (音楽)	歌遊び	5月23日(木) 10:00~11:30	芙蓉文化の里館 音楽室	どなたでも (40名)	心を揺さぶる童謡や唱歌など、楽しく大きな声で歌いましょう。歌って笑って心豊かな時間を過ごしませんか。 講 師: 豊岡 真弓 氏・山上 千恵子 氏 費 用: 3,000円【年間】

豊中町公民館活動一覧（5月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者 健康	ウォーキング&ランニング教室	5月24日(金) 19:30~21:00	山本町ふれあい公園	どなたでも (50名) ※車いすでの参加も可能(要相談)	健康づくりのウォーキングキングから競技マラソンまで、個人の体力にあった身体づくりをお手伝いします。 講 師: カラダラボチーフトレーナー 高木 駿 氏
健康	フローヨガ	5月26日(日) 10:00~11:30	三豊市 市民交流センター	どなたでも (30名)	フローとは「流す・流れる」という意味があり、呼吸を意識しながら体を動かし、様々なポーズへと繋げ体の調子を整えます。 講 師: 宇賀 花江 氏 費 用: 3,000円【年間】
高齢者 健康	笑顔まんてん教室	5月28日(火) 10:00~11:00	三豊市 市民交流センター	70歳以上の方 (30名)	日常生活に繋がる動きや、脳トレ・レクリエーション等を楽しみながら無理なく体・頭を動かしませんか。 講 師: カラダラボトレーナー 宮川 祐衣 氏

※この情報に関するお問い合わせはこちら
 豊中町公民館 〒769-1506
 豊中町本山甲160番地1
 TEL:0875-24-9154