

山本町公民館活動一覧（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	けんこう体操教室 効果的なウォーキング &膝痛予防	5月3・5月17(金) 10:00~11:00	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも (20名ほど)	ダイエットや生活習慣の改善、メンタルヘルス対策等ももたらすとされているウォーキングで、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案内！ 講 師: たくまシーマックスインストラクター
その他	災害時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	5月10(金) 10:00~11:00	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも (25名ほど)	「快適な生活を実現しつつ、安全な空間を整える整理術」について 講 師: 整理収納&お掃除アドバイザー 道久 礼子 氏
その他	スターウォッチング	5月11(土) 19:30~21:00	山本ふれあい公園 多目的広場	どなたでも	「月を望遠鏡で見る」「春の星座を探そう」 講 師: 西川 操 氏
高齢者 大学	やまもとセミナー	5月15(水) 10:00~11:30	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも	飲食マナーについて 講 師: 全日本作法会教授 要 多喜代 氏
健康	歌って笑って 若返り教室	5月24(金) 10:00~11:30	山本町生涯学習 センター研修室	どなたでも (25名ほど)	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

※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