平成２８年（２０１６）年7月1日　　第１３５号

7月 本郷公民館だより

主催講座 1年目

アーチカールエクササイズ教室

5月26日(木)、開講式を行いました 。開講式後は早速、椅子に座って自分の身体の感覚を目覚めさせていく緩やかなセルフマッサージから始まりました。

骨盤、背骨の動きをメインに波打つような動きを繰り返しますが、力は入れないとの事。

慣れない動きに戸惑いながらも、先生の合図のもと、頑張っておられました。

体験講座のご案内

夏の夜空に輝く花火！
浴衣で祭りを楽しみませんか

浴衣の簡単着付け

7月9日(土)
10:00～12:00

場　所　本郷公民館　大会議室
定　員　10名
対　象　大人(子ども可)
受講料　100円
持参物　浴衣、帯、腰ベルト、紐2本
　　コーリンベルト、帯板
　　タオル2枚
締切り　7月6日(水)まで
問合せ　本郷公民館　86－4811

デコパージュで変身

7月12日(火)
13:30～15:30

場　所　本郷公民館　第一研修室
定　員　10名
対　象　大人
受講料　100円
材料費　1，500円
持参物　はさみ、手拭用タオル
締切り　7月8日(金)まで
問合せ　本郷公民館　86－4811

ティッシュBOXケースと
石鹸入れをデコします

そば打ち　体験をしました。（6月16日）

6班に分かれてそば打ち体験です。
まずはお手本を見学。見ている分には簡単そう？　でも、やってみると大変･･･？　それでは、“よーい、スタート”

水回しと言って、ふるいにかけた粉に水を入れ、素早く入念に混ぜ合わせます。ここが上手くできればそば打ちの70%は完了です。

その後は、空気が入らないように練って、麺棒でのします。普段使いなれていない麺棒、中々言うことを聞いてくれません。
それでも何とか厚さも平均に。

最後は延ばした生地をたたんで包丁で切ります。この時、小間板を当てて垂直に切りますが、
この扱いも難しい。慣れた頃には切る麺もありません。（笑い）

やっと出来上がったざるそばに満面の笑みで完食！

やっぱり自分で打った蕎麦は最高！

持ち帰られた蕎麦はきっと美味しく頂けたことでしょう。

みどりと水を守る会

園芸教室

6月3日（金）開催の園芸教室には、多くの方が参加されました。

今回は何の苗が頂けたのでしょう･･･

『みどりと水を守る会』の方が、公民館にグリーンカーテンの準備をして下さいました。
美しいグリーンカーテンになります様、しっかり手入れをしていきたいと思います。
楽しみにお待ちください。

公民館　館長

★7月の講座・行事予定表

日	曜日	行　事　・　講　座	日	曜日	行　事　・　講　座
1	金	折り紙、みにまーる、ｶﾄﾚｱ、健康体操、老大ｶﾗｵｹ	16	土	囲碁、気功、空手
2	土	囲碁、空手	17	日	太極拳A
3	日		18	月	しの笛（主）、ﾋﾟｰｽ太極拳
4	月	ﾍﾟﾝ字、ｸﾗﾌﾄ、しの笛（主）、銭太鼓、ﾋﾟｰｽ太極拳、踊ろう会	19	火	AMM、ｶﾄﾚｱ、健康体操、ｿｼｱﾙﾀﾞﾝｽ、ｶﾗｵｹC
5	火	AMM、ｶﾄﾚｱ、健康体操、ｿｼｱﾙﾀﾞﾝｽ、ｶﾗｵｹC	20	水	太極拳ﾓｰﾆﾝｸﾞ、わんぱくらんど
6	水	太極拳ﾓｰﾆﾝｸﾞ、3B、わんぱくらんど	21	木	ｴｱﾛﾋﾞ、ﾏｶﾛﾝ、ｴﾝｼﾞｮｲ、ﾌﾙｰﾄ
7	木	ｴｱﾛﾋﾞ、ﾏｶﾛﾝ、ｴﾝｼﾞｮｲ、ﾌﾙｰﾄ	22	金	健康体操
8	金	みにまーる、健康体操、空手	23	土	囲碁、ﾚｲﾌﾗﾜｰ、空手
9	土	浴衣の簡単着付け（体験講座）、囲碁、ﾚｲﾌﾗﾜｰ、気功	24	日	―　停電　―
		ｶﾗｵｹMC	25	月	ﾋﾟｰｽ太極拳、絵手紙
10	日		26	火	ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞ、哲滄会、AMM、健康体操、ｿｼｱﾙﾀﾞﾝｽ、ｶﾗｵｹC
11	月	ｸﾗﾌﾄ、ﾋﾟｰｽ太極拳、絵手紙	27	水	秀諒会、3B、ITあじさい、太極拳ﾓｰﾆﾝｸﾞ
12	火	ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞ、デコパージュ（体験講座）、哲滄会	28	木	邦楽同好会、アーチカールエクササイズ（主）、ﾏｶﾛﾝ
		健康体操、ｿｼｱﾙﾀﾞﾝｽ、創作料理、ｶﾗｵｹC、AMM			ｴﾝｼﾞｮｲ、ﾌﾙｰﾄ
13	水	秀諒会、太極拳ﾓｰﾆﾝｸﾞ、3B、ITあじさい	29	金	みにまーる、健康体操
14	木	邦楽同好会、ﾏｶﾛﾝ、ｴﾝｼﾞｮｲ、沼田川焼物	30	土	囲碁、空手
15	金	みにまーる、健康体操、ｶﾄﾚｱ、老大ｶﾗｵｹ、沼田川焼物	31	日	

6月20日受付分まで掲載しております。ご利用申込はお早めにお願いします。　本郷公民館　86-4811　（山内・東）