



# 南方コミセンだより

第 253号  
令和2年 7月 1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 本郷西小学校児童からの 感謝状



本郷西小学校の全児童を代表して、4人の児童が6月8日(月)に、「コットンサロンみとしろ」の皆さんへ、ありがとうのメッセージを届けてくれました。手作りマスク200枚を贈ったお礼の感謝状です。児童一人ひとりが手紙に「すてきなマスクをありがとうごさいました」「たいせつにします」「つけるのがたのしみです」などの、かわいいメッセージを添えてくれました。「コットンサロンみとしろ」の皆さんは、とてもよい思い出になりましたと喜んでおられました。

児童からのあたたかいメッセージは南方コミセンのロビーに掲示しています。ぜひご覧ください。



## 【令和2年度 主催講座 開講しました】



### ☆ 楽しく若返り体操

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、延期されていましたが、6月5日(金)に開講しました。今年3年目の「楽しく若返り体操」です。皆さん、家での自粛疲れを発散するかのよう、大植先生の元気溢れる声と共に、心も身体もリフレッシュされていました。皆さんとても楽しみにされていたようです。



### ♡ 自分でできる足ツボ講座

6月10日(水)に主催講座「自分でできる足ツボ講座」が始まりました。今年度初めての講座です。内方先生の指導で若石(じゃくせき)健康法の説明の後、手や足もみ棒で足の裏のツボを押したりもんだりしました。「足が軽くなりました」などの声が聞こえ、さっそく足裏の效能を感じました。



コミセンの玄関に置いてる **木立性ベゴニア** です。シャンデリアのような花房がみごとに咲いています。挿し木にすれば根付くようです。



## 《 体験講座のご案内 》

### フランス刺繍で小物に挑戦

- ☆ 日 時 7月28日(火)  
13:30~15:30
- ☆ 場 所 南方コミセン 第一研修室
- ☆ 材 料 費 500円 受講料 200円
- ☆ 対 象 大人 定員 10名
- ☆ 持 参 物 針山・糸切ばさみ
- ☆ 申し込み期間 7月6日~7月20日迄
- ☆ 申し込先 南方コミセン

☎ 86-4858

♥あなただけの作品に仕上げてみませんか！

令和2年7月の利用予定（6月20日 受付分まで）

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	水	心(しん)	16	木	麵打ちクラブ・百歳体操・太極拳
2	木	地区社協・フラワーズクラブ・百歳体操 太極拳	17	金	アップルB・クッキング・若返り体操
3	金	折り紙教室・アップルB・若返り体操	18	土	みーとぼーる
4	土	みーとぼーる	19	日	にまーず
5	日		20	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・気功の会 カラオケ・アミューズ
6	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・気功の会 カラオケ・アミューズ	21	火	長寿会・愛碁会・リフレッシュ3B・空手
7	火	愛碁会・リフレッシュ3B・空手	22	水	古布・ひだまりサロン・秀諒会・SIGMA
8	水	自分でできる足ツボ講座・古布のリメイク 民謡秀諒会・歌声キャンディー・SIGMA	23	木	百歳体操
9	木	百歳体操・カンフークラブ	24	金	絵手紙すみれ会
10	金	絵手紙すみれ会・健康体操	25	土	アットホーム
11	土	アットホーム	26	日	地区社協
12	日		27	月	サロンみとしろ・マーガレット
13	月	サロンみとしろ・マーガレット	28	火	愛碁会・やよい会・体験講座・空手
14	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	29	水	
15	水	クイーンクッキング・心(しん)	30	木	百歳体操・カンフークラブ
			31	金	健康体操



コミセンの利用についてご意見・ご要望等なんでもお気軽にご相談ください。

南方コミュニティセンター

☎ 86-4858

生涯学習相談員 名越 竹之内