

生涯学習のすすめ...  
心わくわくいきいきライフ

# 宮浦コミセンだより



## 5月開講

## 令和3年度 宮浦コミセン三原市主催講座のご案内

宮浦コミセンでは次の3つの連続講座を実施します。一緒にやってみませんか?

### 健康寿命を延ばす体操教室

日時 毎月 第2 木曜日 10:00~12:00  
5月~2月の年間10回の連続講座です。  
講師 高宮尚美さん (県立広島大学 理学療法学科 助教)  
場所 2階 集会室 定員 25名 受講料:年間2,000円



### 入門英語教室 (令和3年度新規)

日時 毎月 第3 月曜日 13:30~15:00  
5月~2月の年間10回の連続講座です。  
講師 Deresh, 濱元鈴子 さん  
場所 2階 集会室 定員 15名 受講料:年間2,000円



### やさしい美容と健康ヨガ教室 (令和3年度新規)

日時 毎月 第4土曜日 10:00~11:00  
5月~2月の年間10回の連続講座です。  
講師 川上 唯 さん (美容と健康ヨガインストラクター)  
場所 2階 集会室 定員 15名 受講料:年間2,000円



★申し込みは往復はがきで。詳細は、広報みはら3月号をご覧ください。

【申し込み先】 〒723-0051 三原市宮浦六丁目9番22号

宮浦コミュニティセンター TEL0848-62-7944

往復はがきを開いて「往信」の青字が左にある状態

往信 (切手部分が青色)

63 往信	〒723-0051 宮浦コミュニティセンター	三原市宮浦六丁目九番二十二	このページは宮浦コミセンが記入する場所です。何も書かないでください。
----------	---------------------------	---------------	------------------------------------

往復はがきを開いて「返信」の緑字が左にある状態

返信 (切手部分が緑色)

63 返信	あなたの〒	あなたの住所	①あなたの住所と郵便番号 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号または携帯番号 ⑤宮浦コミセン・講座名
----------	-------	--------	---

### 宮浦コミセン 運営委員会のお知らせ

令和3年度の宮浦コミセン運営委員会・総会を次のとおり開催しますのでお知らせします。

日時 令和3年4月10日(土) 10:00~11:00

場所 宮浦コミセン 集会室

臨時駐車場 宮浦第3公園 (申請中)

なお、本年度の委員の皆様には別途ご案内いたします。

### 暮らしの歳時記

**春分の日** : 太陽が真東から出て真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日。今年は3月20日(土)です。

**彼岸(ひがん)** : 春の彼岸は、春分を挟んで前後3日を合わせた7日間のこと。彼岸に墓参りする風習は、太陽が真西に沈むことから

西方の極楽浄土につながる日とされたことに由来するといわれます。

