



# 令和3年度 三原市主催講座 受講生募集開始♪

※定員になり次第、締め切らせて頂きます

## 笑って うき うき ハッピー体操

開講日：毎月 第1・3 (木曜日)  
時間：14:00~15:30  
受講料：4,000円/年 定員：25名  
※5月6日スタート (全20回)

元気**120%**の上田里恵 先生による、心から**笑って**、**ハッピー**になれる健康体操です。頭も身体も柔軟にほぐして、認知症予防 一緒に“うきうき”しませんか?!



## はじめてのクラフト

開講日：毎月 第2 (金曜日)  
時間：10:00~12:00  
受講料：2,000円/年  
材料費：実費 定員：10名  
※5月14日スタート (全10回)

佐木島大好きな東山由紀 先生にお越し頂き、**クラフトテーブル**を組み合わせる実用的な小物やバッグ等の作り方を丁寧に教えて頂きます。**はじめての方も大歓迎です♥**

《 上記講座のお申し込み・お問い合わせは、鷺浦コミセン 87-5004まで 》

## おらせ

### 鷺浦小学校児童の作品・絵手紙教室の作品を

### 3/8~ 鷺浦コミセン玄関横ホールに展示します!

鷺浦コミセン玄関横ホールに於いて、3月8日(月)~18日(木)は鷺浦小学校児童の作品、3月19日(金)~は絵手紙教室の作品を展示します。残念ながら今年度は、さぎっこ祭も鷺浦コミセン作品展示会も中止となり、皆さんの作品をお披露目する機会がありませんでした。ぜひ、この機会に皆さんの力作を観にお立ち寄り下さると嬉しいです。

※来館の際は、マスクの着用・手指のアルコール消毒にご協力をお願いいたします。

観覧時、密にならないようお気をつけ下さい。  
尚、体調のすぐれない方の来館はご遠慮下さい。

今月の『おしゃべりカフェ ふらっと』は、  
**25日(木) 14:00~**  
羊の毛ほぐし・大人の塗り絵など、  
ゆるりと楽しみながらおしゃべりしましょ~。  
場所：鷺浦コミュニティセンター 玄関横ホール

スマートフォン・パソコン相談会  
**3月9日(火) 13:00~16:00**  
場所：鷺浦コミュニティセンター  
※出入り自由です。マスク着用の上、お越し下さい。  
地域おこし協力隊 松岡さくら  
地域支援員 山本枝理子

鷺浦コミュニティセンターだより

# 双鷺洲

発行  
鷺浦コミュニティセンター  
生涯学習相談員  
益岡 あゆみ  
電話/FAX:  
0848-87-5004  
Eメール: sagiurac@mail.mcat.ne.jp



## 文藝

老いて蒔く芽の出たときのうれしさよ  
春がきたとてふえるばかりの一人居わ  
あかんたれ

大潮の岩場になびくワカメ採る  
彼岸西風極楽浄土へ海地藏

風花へ呼んで応えの無き人よ  
地震の地の悲哀を汲みし春北斗

海霧を纏い出航彼の国へ  
走る人若布干す人春隣

ぶんか  
一草