



糸崎コミセンだより

第294号

令和3年10月1日

活動できることを待ち望んでおられる、自主講座のみなさんです※一部紹介

講座名

活動内容



- 講座名 ふれあいチーム（卓球）
- 活動日 毎週水・金曜日
- 活動時間 水曜 13時～16時30分 金曜 9時～12時
- 活動内容・目的
卓球を通じ会員それぞれの健康維持と親睦及び地域とのふれあいを図る。
- 講座グループからのコメント
和気あいあいとやっています。一緒にやりましょう。



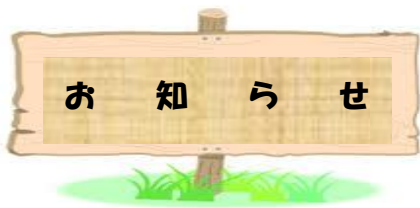
- 講座名 3B体操・3B体操三原
- 活動日 毎週木曜日
- 活動時間 13時～17時
- 活動内容・目的
健康維持のため楽しく気持ちよく体を動かし多くの仲間をつくる。3つの用具（ボール・ベル・ベルダー）を使って体を動かします。
- 講座グループからのコメント
令和3年11月11日に、日本3B体操協会創立50周年記念全国大会広島西支部大会を、呉市総合体育館で開催します。日頃の教室での練習の成果を発表してきます。



- 講座名 若返り体操
- 活動日 毎週木曜日
- 活動時間 9時30分～10時30分
- 活動内容・目的
ストレッチ体操、ラジオ体操で体をほぐし、その後踊りを取り入れたリズム体操を行う。
- 講座グループからのコメント
健康維持と認知症予防でやっています。終わった後のおしゃべりタイムも楽しいですよ。



- 講座名 にっこり・ゆっくり健康体操
- 活動日 毎週水曜日
- 活動時間 10時～11時30分
- 活動内容・目的
健康維持と仲間と活動を通して親睦を図り、コミュニケーション能力を高めることを目的に活動しています。
- 講座グループからのコメント
百歳体操をメインにして体力向上に頑張っています。皆さんも一緒にやってみませんか。



柿食えば鐘がなるなり法隆寺



俳人 正岡子規



10月利用予定（変更する場合がありますので不明な点は、各代表者、コミセンに確認をお願いします）

日	曜日	利用（行事）予定	日	曜日	利用（行事）予定
1	金	ふれあい卓球 寿卓球 空手っ子	17	日	
2	土	民生委員会 町内会 交番協議会	18	月	ボディキネシス 琴糸会 書道岡田
3	日		19	火	太極拳 3B三原 囲碁 民謡
4	月	ボディキネシス 琴糸会 わくわくアート 書道岡田	20	水	健康体操ふれあい卓球 楽之会 コールひまわり パン作り
5	火	太極拳 3B体操 囲碁 民謡	21	木	若返り体操 3B体操 空手 PCクラブ なでしこ栄養学級
6	水	健康体操 ふれあい卓球 楽之会	22	金	主催 アトリエ ふれあい卓球 空手っ子 ふるさと教室
7	木	主催 単発講座 ステップアップ体操 3B体操 空手 PCクラブ	23	土	弥生会 書道成人 パンケーキ 体育協会
8	金	主催 アトリエ ふれあい卓球 空手っ子 ふるさと教室 そば打ち	24	日	陶山会 OWLS
9	土	弥生会 書道成人 パンケーキ	25	月	スイーツスクール
10	日		26	火	太極拳 3B三原 絵手紙 ばらの会
11	月	書道岡田 スイーツスクール	27	水	主催つまみ細工 健康体操 ふれあい卓球 陶芸A
12	火	太極拳 3B三原 絵手紙 囲碁 ばらの会	28	木	主催 アロマ 若返り体操 3B体操 空手
13	水	主催つまみ細工 防火研修 健康体操 ふれあい卓球 陶芸A	29	金	主催アトリエ
14	木	集団検診準備	30	土	
15	金	集団検診	31	日	
16	土				

単発講座 10月7日（木）10時から 若返りステップアップ体操

※まだ受講可能です。受講希望の場合は、糸崎コミセン 0848-62-6799 までお電話ください。

避難訓練・防火研修 10月13日（水）15時から16時 図書室他

※講座に参加されている方を対象としますので、ご協力よろしくお願いします。

集団検診 10月15日（金） ※10/14は準備があります。

※10/14・15日の2日間施設の部屋は利用できません。