

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



## 令和4年度 宮浦コミセン三原市主催講座のご案内 5月開講

### 新規講座 元気なうちからフレイル予防!! いきいき健康教室

**日時** 毎月第2木曜日 10:00~12:00 5月~2月の 年間10回予定の連続講座です。  
**講師** 田中 睦英 先生 (県立広島大学 保健福祉学部 作業療法学コース 講師)  
**場所** 2階 集会室 定員 25名 受講料:年間2,000円



※フレイル: 英語のFrailty(虚弱)からきており、心身の虚弱状態を意味しています。この予防・改善が健康寿命の延伸につながります。  
 (公益財団法人 中国労働衛生協会発行パンフレット BLOOM 参照)

### やさしい健康・美容ヨガ教室

**日時** 毎月第4土曜日 10:00~11:00  
 5月~2月の 年間10回予定の連続講座です。  
**講師** 川上 唯 先生 (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



基本ストレッチと呼吸法、フェイスヨガ(美容に関する)、姿勢の矯正、冷え性・腰痛・肩こりの予防対策等のレッスンを行います。「仕事と家事でこり固まった体がリセットされる感じで毎回楽しみです。」(受講者の感想)のように、たくさんの高い評価をもらっています。

### 入門英語教室

**日時** 毎月第3月曜日 13:30~15:00  
 5月~2月の 年間10回予定の連続講座です。  
**講師** Deresh, 濱元 鈴子 先生  
**場所** 2階 集会室 定員 15名 受講料:年間2,000円



英語に関心を持ち、親しんでいくことを第一に考えた講座です。市販のテキスト(2000円程度)を用い、ちょっとした日常生活でのコミュニケーションの取り方を学習します。ご夫妻に講師をお願いしていますが、ネイティブの発音を直接聞くことができるのも特長です。

★申し込みは往復はがきです。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 Tel.0848-62-7944

「往復はがき」のどの面に何を書くのかを確認するため、往復はがきをひろげた状態の下の図を参考にしてください。

#### 往信(切手部分が青色)

〒723-0051

63 往信

宮浦コミュニティセンター

三原市宮浦六丁目九一二十二

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。

#### 返信(切手部分が緑色)

あなたの〒

63 返信

あなたの名前

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4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4年4月9日(土) 10:00~11:00  
**場所** 宮浦コミセン 2階 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。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、予定を変更することもあります。

### 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(令和4年)は3月21日(月)です。 極楽浄土につながる日とされたことに由来があるようです。

**彼岸(ひがし)** : 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

