

# 北方コミセンだより

令和 4年 3月 1日

3月

No.203

北方コミュニティセンター

〒729-0415

三原市本郷町上北方1023-1

Web版はこちら



## 令和4年度 主催講座の申し込み 受付中!

詳しくは下記をご覧ください。広報みはらの3月号をご覧ください

## 北方コミュニティセンター 令和4年度 講座一覧

No.	講座名	開講日	時間	定員	カテゴリー
1	笑顔で元気に足もみ教室	第4月曜日	10:00~12:00	20人	健康
2	スマホ(アンドロイド)活用講座	第4水曜日	10:00~11:30	10人	教養
3	椅子を使って行う初歩の茶道教室	第4木曜日	10:00~12:00	10人	文化・教養

※講座期間 5月~来年2月(10回講座)

※受講料 各講座 2,000円/年(材料費・教材費など別途実費が必要です)

※申込み 3月15日(月)(消印有効)までに往復はがき(1枚につき1講座のみ)で応募願います。

①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな)③年齢 ④電話番号 ⑤北方コミセン・講座名を記入し下記へ郵送して下さい。

北方コミュニティセンター (〒729-0415 三原市本郷町上北方1023-1)

※申し込みが多数の場合は抽選となり、定員に満たない場合は開講しないことがあります。ご了承ください。

【講座の目的・講座進行の様子と受講生の声】 ※受講する際の参考にしてください。

1. 笑顔で元気に足もみ教室……免疫力アップと自分の健康は自分で守ることをスローガンにしている講座  
和室で低い椅子に座って足をもみやすい体勢で行う。始まる前に足つぼ板を踏み、血行をよくして講座を始める。  
「足つぼを刺激すると血流が改善し、風邪を引かなくなった」「手足の冷えや高血圧も改善されると知った」  
「受講した後は足が気持ちいい。自宅でも実践したい」「皆で笑いあい、会話も盛り上がり楽しく過ごせた」等
2. スマホ(アンドロイド)活用講座……スマートフォンを使い慣れていない人にも簡単な活用方法が学べる講座  
LINEグループで事前に講座の内容を知ることができる。わからない人にも個別に対応している。  
「グーグルレンズの活用方法が知ることができた」「アプリの更新などがわかって良かった」  
「スケジュール管理の仕方などがわかって良かった」等
3. 椅子を使って行う初歩の茶道教室……正座をすることが難しい人にも茶道の素晴らしさを知ってもらいたい  
和室を利用し、低い椅子に座って作法を学ぶ。講師補助もいるので基礎から丁寧に学ぶ。  
「お点前の順番も繰り返し復習することで覚えらる」「お茶の味も少しずつわかってきた」  
「季節に合わせたお菓子がすてき」「こんなに丁寧に教えてくれるとは思わなかった」等



## 地域イベント開催変更のご案内

1月26日に開催する予定だった地域イベントを延期し、下記の日程で行います。再度、募集をしますのでぜひご応募ください。参加費は無料です。

「**初歩の包丁研ぎ**」 講師：近宗和正さん

日時：令和4年3月23日(水) 13:30~15:30

対象：北方地区にお住いの方（※先着 10名）

応募方法：北方コミセンまでお電話ください。TEL:86-6237

応募締め切り：3月18日(金)まで



3月5日(土)に開催する予定だった「第31回北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会」は3月12日(土) 13:00 受付開始 13:30 スタートと日程が変更となりました。雨天の場合は、3月13日(日)の同じ時間で行います。



## 北方女性会よりご案内

例年より遅くなりましたが、3月より北方女性会でみそ作りを開始する予定です。

個人またはお仲間のみそを作りたいという方を募集します。サポートいたしますので、初めてのみそ作りでもご安心ください。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

受付先：北方コミュニティセンター TEL:86-6237



米麴と大豆の  
みそ作りの様子

出来上がった味噌



## 3月行事予定



(主)三原市主催講座 (地)北方地域イベント  
(コ)北方コミセン行事

※2月21現在の予定です。貸館休止が延期になった場合はご利用頂けません。ご了承いたします。

日	曜日	利用団体又は行事名	日	曜日	利用団体又は行事名
1	火	貸館休止	16	水	和楽日, 北方太極拳, 三原JBC, 詩舞同好会
2	水	貸館休止	17	木	北方栄養学級, ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ カプリコヘッズ
3	木	貸館休止	18	金	さわやか健康体操, 絵手紙らんど, ニコニコ筋トレ バトン同好会
4	金	貸館休止	19	土	フレンズ, PHXジュニア, フェニックス
5	土	貸館休止	20	日	太極拳A, ルクールリアン
6	日	貸館休止	21	月	なしわ締太鼓, どりぐり, 革を楽しむ教室, 卓球クラブ
7	月	(主)笑顔で元気に足もみ教室, なしわ締太鼓, どりぐり 革を楽しむ教室, 卓球クラブ	22	火	北方フォークダンス, 100歳体操 詩舞同好会
8	火	北方フォークダンス, 100歳体操, 詩舞同好会	23	水	(主)スマホ活用講座, (地)初歩の包丁研ぎ 和楽日, 北方太極拳, 三原JBC, 詩舞同好会
9	水	(主)スマホ教室, 和楽日, 北方太極拳, 三原JBC 詩舞同好会	24	木	(主)茶道教室, お楽しみクラブ, ラッキーズ, BKS 北方ヨガ, カプリコヘッズ
10	木	(主)茶道教室, 北方栄養学級, 北方陶芸, ラッキーズ BKS, 北方ヨガ, カプリコヘッズ	25	金	さわやか健康体操, ニコニコ筋トレ, バトン同好会 本郷クラブ
11	金	北方陶芸, さわやか健康体操, ニコニコ筋トレ バトン同好会	26	土	気功同好会, ラウレア, フレンズ, PHXジュニア フェニックス
12	土	(コ)北方コミセングラウンド・ゴルフ大会, 気功同好会 ラウレア, フレンズ, PHXジュニア, フェニックス	27	日	三原クラブ, 詩吟同好会, ルクールリアン
13	日	三原クラブ, 詩吟同好会, ルクールリアン	28	月	(主)笑顔で元気に足もみ教室, どんぐり, 卓球クラブ
14	月	社協, なしわ締太鼓, どりぐり, 3B体操, 卓球クラブ	29	火	100歳体操
15	火	100歳体操, 詩舞同好会	30	水	和楽日, 北方太極拳, 三原JBC
			31	木	ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ, カプリコヘッズ