



本郷生涯学習センターだより

NO.213 (令和5年7月1日発行)



研修室3・4 使用休止

研修室の防音工事に伴い研修室3及び研修室4の利用受付を休止します。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

使用休止期間：令和5年10月～令和6年3月

団体登録団体：研修室3又は研修室4利用団体の方には部屋の変更などを代表者に連絡させていただきます

青少年育成三原市民会議本郷支部 親子ふれあい体験教室参加者募集

申込先 (本郷生涯学習センター内)
青少年育成三原市民会議
本郷支部事務局 ☎85-0701

親子ふれあい教室

(やじろべえ「がんばるクン」を作ってサイエンス)

日時：8月5日(土) (9:30～11:30)
場所：本郷生涯学習センター(研修室1)
講師：中分 孝さん
内容：やじろべえを作る。
参加費：100円(材料費)
募集人数：10名(申込先着順)
募集対象：小学生(低学年は大人同伴)
申込期間：7月3日(月)～7月19日(水)

親子ふれあい教室

(消しゴムはんこで雑貨づくり)

日時：8月5日(土) (9:30～11:30)
場所：本郷生涯学習センター(研修室2)
講師：番匠谷 千晶さん
内容：消しゴムはんこで雑貨を作る。
参加費：600円(材料費)
募集人数：10名(申込先着順)
募集対象：小学生(低学年は大人同伴)
申込期間：7月3日(月)～7月19日(水)

陶芸教室は9月16日(土)と9月30日(土)の2回でマグカップ作りを開催予定です。

本郷図書館からのお知らせ

● イベント名「図書館サマーフェスタ」

「図書館ボランティア育成講座：本の修理とフィルムコーティング体験」

とき 7月30日(日) 10:30～11:30

内容 お気に入りの本、大事な本を汚れや傷みから守るために、コーティングを体験してみませんか？修理の道具や方法も教えます♪

対象 小学校中学年以上

定員 5名 ※要予約

申込 7月5日(水)～7月28日(金)までに
本郷図書館へ

準備 コーティングに使用してもいい本1冊・
ハサミ・布ハンカチ

● 展示名「夏休みの本展」

とき 7月19日(水)～8月27日(日)

内容 自由研究、工作、キャンプなどの遊びの本も展示します！

● こんぺいとう 本郷図書館おはなし会

とき 7月27日(木) 10:30～

内容 毎月第4木曜日におはなし会をします。
子どもも大人も大歓迎！
ぜひ来てください。

本郷図書館 Tel:85-0703



主催講座・自主講座のご案内



令和5年7月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	土	レイフラワー本郷 原爆被害者の会	15	土	小物を彩る消しゴムはんこ(主) 沼田文化研究会 なでしこクック
2	日	らくらくインターネット	16	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
3	月	スマホ講座(아이폰)(主) イングリッシュ レッスン(主) わくわくPC ペン字教室 クラフト同好会 踊ろう会	17	月	スマホ講座(아이폰)(主) イングリッシュ レッスン(主) わくわくPC
4	火	むくげの会 市民大学パソコン 本郷太鼓 A VMC PC-A オカリナフレンズ 本郷絵画 本郷ダンス ゆめふうせん 手話 カトレア	18	火	市民大学パソコン 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A オカリナフレンズ 本郷絵画 本郷ダンス むくげの会 ゆめふうせん
5	水	ロコモ体操で今日も元気(主) 茶道(裏) 筆文字講座 実用PC IT さくら 市民大学料理 フォークダンスひまわり会	19	水	ロコモ体操で今日も元気(主) 茶道(裏) 筆文字講座 実用PC IT さくら フォークダンスひまわり会
6	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 沼田川焼物 スマホ講座(アンドロイド)(主) パンベージュル 囲碁同好会 エアロ&リズム体操 書道教室	20	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) スマホ講座(アンドロイド)(主) 書道教室 囲碁同好会 エアロ&リズム体操
7	金	ボールペン文字基本講座(主) 沼田川焼物 リコーダーきらら 市民大学カラオケ ホームベーカリー	21	金	ボールペン文字基本講座(主) リコーダーきらら 市民大学カラオケ ローズパン 押し花で飾ろう
8	土	かな書道 囲碁クラブ PC シニア 花みずき	22	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道 茶道(表)
9	日		23	日	人物描こう会
10	月	IT あじさい ハワイアンキルト アンパンマン 都絵手紙 クラフト同好会 ピース太極拳	24	月	IT あじさい 都絵手紙 ピース太極拳
11	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 ボジーガ新高 本郷太鼓 B 楽しく韓国語 フラワーアレンジメント 英会話 本郷陶芸	25	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 ボジーガ新高 本郷太鼓 B 楽しく韓国語 フラワーアレンジメント 英会話
12	水	Enjoy English あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 本郷陶芸	26	水	Enjoy English あひるの会 PC-B 歌って健やか講座
13	木	日常のパソコン活用講座(主) アガペーダンス 基礎からの書道 IT さわやか だんすの会 たのしむ絵画	27	木	日常のパソコン活用講座(主) 基礎からの書道 IT さわやか だんすの会 アガペーダンス カラオケ MC
14	金	筋力アップで足腰元気(主) 本郷コーラス 哲滄会 IT きらら アートフラワー	28	金	筋力アップで足腰元気(主) ベーキングクラブ 哲滄会 IT きらら アートフラワー 本郷コーラス
			29	土	
			30	日	
			31	月	

(主)主催講座



令和5年7月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
7月 8日	土	13時	ピアノ発表会	北方・久保田ピアノ教室	にいたかホール
7月 15日	土	12時	第12回 三原市中学校 吹奏楽フェスティバル	学校教育課	にいたかホール
7月 23日	日	9時30分	哲滄会 吟詩権大会	公認哲滄会	にいたかホール
7月 29日	土	15時	広島交響楽団 三原本郷公演	ひろしまミュージックキャラバン 実行委員会他	にいたかホール



問い合わせ先:本郷生涯学習センターTEL0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・福居





本郷コミセンだより

令和5年
7月1日
発行 No.219

コミセン事業 (科学の広場) 《 ラジオを作って電波をキャッチ 》

電波適正利用推進員協議会の方々の指導のもと、電波について学習した後、今回はFMラジオの製作にチャレンジします。AMラジオとは違う電波をFMラジオでキャッチしてみませんか。

どんな電波がキャッチできるか楽しみですね。あなたはどんな電波をキャッチしますか？ ぜひご参加ください。

(募集要項)

日 時：令和5年 8月19日(土) 10:00~12:00

場 所：三原市役所 本郷支所別館 1階

内 容：電波についての学習・FMラジオの製作

募集対象：小学生・保護者(同伴)

募集人数：10組

参加料：無料

申込期間：令和5年7月6日(木)~8月10日(木)

その他：製作したFMラジオは持ち帰れます

申 込 先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

(☎85-0701 生涯学習センター内)



(FMラジオキット)

同好会活動状況

《 コミセン同好会 総高祭に参加!! 》

去る6月10日広島県立総合技術高等学校の文化祭(総高祭)において、学校と地域の交流の一環として作品を展示する場所をお借りする機会をいただきました。

当コミセンの芸術部門からは、「水墨教室」・「楽しいパッチワークキルト」の同好会のみなさんの作品を展示することが出来ました。

4年ぶりでしたが楽しい展示となりました。同好会にとりましては活動の励みになったことと思います。また機会がありましたらチャレンジしていきましょう。

この度ご覧いただいたみなさん、一緒に活動してみませんか。ぜひご参加ください。



登録団体のみなさんへ



気温が高くなるとともに熱中症が多発する時期になりました。支所別館もいよいよ冷房の使用が可能となります。

熱中症には、体温管理、水分補給などを十分行ない、体調に気を付けて活動を楽しみましょう。

なお、施設の利用の際には、部屋の適正温度、部屋の換気などのクールビズ対策にご協力をお願いします。また、活動後の片付けをよろしくをお願いします。

クールビズ推進温度 28℃（総務省推進）

お知らせ

《 支所別館の使用について 》



4年ぶりに夏の風物詩『沼田本郷夏まつり』が7月22日（土）に行われます。夏の夜空に上がる花火も楽しみですね。

次のとおり支所別館の使用が出来ませんのでご協力をお願いします。

[使用できない期間] 令和5年7月18日(火)～25日(火)

[使用できない場所] 三原市役所 本郷支所 別館 1階

(ただし、22日を除き2階の使用は可能です。)

7月(文月)予定

(※)コミセン事業 (◎)学習センター (主)主催講座 (単)単発講座

日	曜	支所別館・学習センター	日	曜	支所別館・学習センター
1	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ドラム同好会◎	17	月	名水踊ろう会
2	日		18	火	仲良しピンポン いきいき会 刺し子教室◎
3	月	さくらんぼ	19	水	スポーツマーじゃん
4	火	仲良しピンポン いきいき会	20	木	仲良しピンポン エンジョイ体操
5	水	野の花を楽しむ会 スポーツマーじゃん	21	金	ウクレレにチャレンジ(主)
6	木	仲良しピンポン オカリナ 民謡友の会 エンジョイ体操 パッチワークキルト◎	22	土	
7	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 手書きで楽しむ書 和紙ちぎり絵◎	23	日	
8	土	ラプリー本郷 寿会カラオケ	24	月	さくらんぼ◎ 本郷気功同好会◎ 三味線でチン・トン・シャン(主)
9	日		25	火	仲良しピンポン いきいき会 ドリームソーラン本郷
10	月	さくらんぼ 本郷気功同好会◎	26	水	スポーツ吹矢 水墨教室 フレッシュ親子3B ミュジック・JAM えんぴつスケッチ◎
11	火	仲良しピンポン いきいき会 本郷ダンスクラブ ココトレ3B体操 ドリームソーラン本郷	27	木	仲良しピンポン 邦楽さざなみ 民謡友の会 エンジョイ体操
12	水	スポーツ吹矢 水墨教室 フレッシュ親子3B 楽々貯筋くらぶ えんぴつスケッチ◎	28	金	ラビアンローズ 手書きで楽しむ書
13	木	仲良しピンポン 邦楽さざなみ 民謡友の会 エンジョイ体操	29	土	
14	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 大人のスポーツ塾(主)	30	日	
15	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラプリー本郷 ドラム同好会◎	31	月	
16	日				

* 沼田本郷夏まつり・・・7/22(土) 準備・片付け期間・・・7/18(火)～25日(火)

編集後記 本郷コミュニティセンター生涯学習相談員 上神公二 お問い合わせ・ご相談は85-0701まで『4年ぶり』にイベントが行われることが多いようです。年数が暫く空くとなかなかスムーズに物事が進みません。気を入れてファイトで乗り切りましょう。「夕顔の花咲き女 いそがしく」(山口 青邨)

7月

船木コミセンだより

令和5年7月1日
213号
船木コミュニティセンター

体験講座のご案内



顔ヨガでスマイル美人

マスク生活で表情筋が緩んでいませんか？
顔ヨガで表情筋を鍛えて健康的に
日常生活を送りましょう！

日時 令和5年7月26日(水)
13:30~15:00
場所 船木コミュニティセンター
研修室
定員 12人
対象 大人
受講料 200円
持参物 鏡(自分の顔が映る程度)
申込期間 令和5年7月5日(水)~21日(金)
申込場所 船木コミュニティセンター
☎ 86-6731



ハワイアンコードで作る ミニトートバッグ

新しいハンドメイドを楽しみましょう！
丈夫で水濡れを気にせず使用可能！
専用ネットを使うので編み物経験なくてもOK！

日時 令和5年7月31日(月)
13:30~16:00
場所 船木コミュニティセンター 研修室
定員 12人
対象 大人
受講料 200円
材料代 2,500円
持参物 ハサミ
申込期間 令和5年7月5日(水)~19日(水)
申込場所 船木コミュニティセンター
☎ 86-6731



あれから、もう5年

西日本豪雨災害船木ミニ写真展

思い出したくないけれど…
備えよう！ 考えよう！ 災害対策！！

期間 : 令和5年7月3日(月)~7月31日(月)
時間 : 平日 午前9時~午後5時(開館時間内)
場所 : 船木コミュニティセンター ロビー
内容 : 西日本豪雨災害船木地区の写真などの展示



主催講座「軽やかダンスエクササイズ」開講式

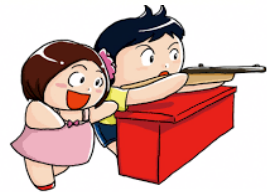
6月1日(木)、今年度主催講座「軽やかダンスエクササイズ」
の開講式及び1回目の講座を行いました。
ひと月遅れの講座で待ち焦がれていた受講生(15名)の皆さん！
講座名の通り、軽やかに体を動かしましょう！



裏面に続く

ふなきふれあい夜市

ご家族そろって夏の一夜をお楽しみください。



日時 8月6日(日)午後5時から7時30分
場所 船木コミセン敷地内



※先着200名に7種類の**無料券**を配布します。
(1枚ずつ切り離してお使いください)



ゲーム(輪投げ・射的・風船釣り・プラスチック金魚すくい)

かき氷・ジュース・お茶



午後6時 ラムネ早飲み大会(事前申し込みが必要)

午後7時 ビンゴゲーム

※ 焼きそば・リング焼きの販売あります。
(なくなり次第、終了させていただきます。)



7月利用(行事)予定



日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	土	三原JBC, 本郷クラブ	18	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ 沼田川グループ
2	日	PHXジュニアハレー	19	水	ハトンスタジオ, 本郷ハトミントクラブ, 水曜会 茶道グループ, 新さなえ会
3	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ こころ音の会, 百花, インテグラルヨーガ	20	木	主催講座「 軽やかダンスエクササイズ 」 ひまわり, 三原JBC, もみじ会, 子ども教室 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ), スマイルヨガ
4	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ	21	金	沼田川FC(卓球), クラフトバンド
5	水	ハトンスタジオ, 本郷ハトミントクラブ, 水曜会 スマイルヨガ, 茶道グループ, 新さなえ会 主催講座「 軽やかダンスエクササイズ 」	22	土	三原JBC, 本郷クラブ
6	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会, 百花, 子ども教室 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ)	23	日	
7	金	沼田川FC(卓球)	24	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ 百花, インテグラルヨーガ
8	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ	25	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ
9	日		26	水	体験講座「 顔ヨガでスマイル美人 」 本郷ハトミントクラブ すっきり体操, 水曜会
10	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ 百花, インテグラルヨーガ	27	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会, 子ども教室 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ), 百花
11	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ	28	金	主催講座「 いろんなパッチワーク講座 」 沼田川FC(卓球)
12	水	ハトンスタジオ, 本郷ハトミントクラブ, 水曜会 すっきり体操, アガペーダンスサークル	29	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ
13	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会, 子ども教室 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ) 百花, ロマイカイ・フラサークル	30	日	
14	金	沼田川FC(卓球)	31	月	体験講座「 ハワイアンコードで作る《ミニトートバッグ》 」 ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス) 百花, インテグラルヨーガ, QTクラブ
15	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ			
16	日	PHXジュニアハレー			
17	月	インテグラルヨーガ			

ご利用申し込みは早めをお願いします。

お問い合わせ・ご相談は船木コミュニティセンター TEL 86-6731 FAX 86-6730

生涯学習相談員 垣井・東

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

7月

No.219

第34回 北方コミセングラウンド・ゴルフ大会の様子

6月3日(土)第34回北方コミセングラウンド・ゴルフ大会を開催し、過去最多の43名の参加がありました。

今大会ではホールインワンを出した人は11名で、みなさん絶好調でした。

当日は天候にも恵まれ、芝管理もされた後だったので気持ちよくプレイができました。

森島さんはホールインワンを2回出していたの快進撃で、古原さんは前回からの連続優勝でした。お二人ともおめでとうございます！



優勝 森島久和さん・古原教子さん

主催講座開講式の様子



6月20日(火)下記の三原市主催講座が開講されました。

【心もからだもスッキリ体操】は18名でスタート。講師の大植さんの掛け声に合わせてストレッチを中心に行い、ほどよい汗をかかれました。

まだ受講者の枠に余裕がありますので、受講希望の方は北方コミセン(TEL:0848-86-6237)の相談員までお問い合わせください。



心もからだもスッキリ体操

北方コミュニティセンターで無料 Wi-Fi が使用可能になりました！

同意認証:無線利用方法は下記の通りです。

1. SSID とパスワード(コミセン館内に表示)を入力し、無線接続します。
2. ①「同意する」にチェックを入れる
②「インターネットへ接続する」をクリックします。
3. 無線接続完了し、無線利用できます。

(無線接続完了後は三原市のホームページが表示されます)

ご不明な点がございましたらコミセンの相談員までお声掛けください。

このような画面が出たら利用可能



裏面につづく

社協の花の植え替え



6月7日(水)北方地区社会福祉協議会の役員が、北方コミセン福祉の花のプランターにサンパチェンスの花を植えて下さいました。

今月2日に開催される北方コミュニティ推進大会の頃には見頃を迎えると思います。地区社協の皆さん、ご協力ありがとうございました！



地域ニュース

6月21日(水)北方コミセンにおいて隣の旧北方小学校2階にある三原日本語学校(長迫英倫校長ほか教員3名)の入学式が開催されました。式には地元の方も招待され、今回はネパールから29名・ミャンマーから6名が入学されました。式のあと、ネパールの民族舞踊などが披露されて大変盛り上がりました。

今後も留学生の数は増えていく予定とのこと。国際線が飛んでいる広島空港がある北方地域で、国際交流が盛んになるのは喜ばしいことです。



7月の行事予定

最新のスケジュール
はこちらから→→→



(主)三原市主催講座

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	土	北方コミュニティ推進大会 準備	16	日	詩吟同好会
2	日	北方コミュニティ推進大会 9:30~	17	月	北方卓球クラブ
3	月	卓球クラブ	18	火	(主)心もからだもスッキリ体操, ハワイアンキルト&手芸 100歳体操, 詩舞同好会, めいきゅうクラブ
4	火	(主)心もからだもスッキリ体操, 保健福祉センター 100歳体操, 詩舞同好会, 北方地区社協, めいきゅうクラブ	19	水	和楽日, 北方太極拳
5	水	和楽日, 北方太極拳クラブ	20	木	ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ, カプリコハッツ
6	木	ラッキーズ, BKS, カプリコハッツ, 北方ヨガ	21	金	ほんごうきずな, 絵手紙らんど, ニコニコ筋トレ
7	金	ほんごうきずな, なしわ陶芸, 和幸設計, 絵手紙, ニコニコ筋トレ 北方未来, バトン同好会	22	土	ラウレア, PHXジュニア, フェニックス
8	土	ラウレア, フェニックス	23	日	三原クラブ, フレンズ
9	日	三原クラブ, サロンリッパ, 詩吟同好会, フレンズ	24	月	北方足もみの会, 卓球クラブ
10	月	3B体操, 卓球クラブ, 夏まつり実行委員会	25	火	北方フォークダンス, 100歳体操, 詩舞同好会 めいきゅうクラブ
11	火	北方フォークダンス, 100歳体操, 詩舞同好会 めいきゅうクラブ	26	水	(主)スマホ講座, 和楽日, 北方太極拳
12	水	和楽日, 北方太極拳クラブ	27	木	北方陶芸, お楽しみクラブ, (主)茶道教室, ラッキーズ, BKS 北方ヨガ, カプリコハッツ
13	木	北方栄養学級, ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ, カプリコハッツ	28	金	北方陶芸, ほんごうきずな, ニコニコ筋トレ, バトン同好会
14	金	ほんごうきずな, ニコニコ筋トレ, バトン同好会	29	土	ニホンケミカル, PHXジュニア, フェニックス
15	土	PHXジュニア, フェニックス	30	日	フェニックス
			31	月	卓球クラブ



南方コミセンだより

第 289号
令和5年 7月 1日
南方コミュニティセンター
TEL 0848-86-4858



令和5年度主催講座の様子 ☆3講座順調にスタートしました☆

《 和太鼓叩いて体幹アップ 》



いい音ですよ！しっかり手を上げて

《 元気はつらつフレイル予防 》



頭と体の体操(コグニサイズ)

《 刺繍で楽しむハンドメイド 》



毎回素敵な作品ができます



【郷土画家 井上史江さん 絵画展】 開催

7月10日(月) ~ 7月21日(金)

南方コミセン ロビー 午前10時~午後5時

(土・日・祝も開館しています)

ぜひご来館のうえ鑑賞ください！
お待ちしております。



花壇の花の植え替え

玉ねぎの収穫



6月1日(木) 駐車場と中庭の花壇にフラワーズクラブのみなさんと、シニア(百日草)の花を植えました。種をまいて育ててもらって10cm位に生育した苗です。植え替えるとすくすくと成長し、もう可愛い花がさいています。きっと晩秋まで来館者を楽しませてくれることでしょう。フラワーズクラブの皆さんありがとうございました。

まるまると大きく育った玉ねぎを6月初旬、サロンみとしろの皆さんが収穫されました。昨年の11月にコミセンの畑に苗を植えられ、肥料を施し、草取りなどして冬を越した玉ねぎです。月曜日のみとしろサロンでいろいろな料理に使われるようです。美味しくて血液サラサラも期待できる玉ねぎ料理楽しみですね。

地域 ほっと情報・・・小さな光 ☆ホテル☆

雨上がりの初夏の宵，優しく幻想的な光を放ちながら，す～いすいと飛び交う無数の蛍を見ることができました。草の上で羽を休め，弧を描きながら気持ちよさそうに乱舞して仲間のほうに飛んでいく，そんな小さな光に癒されました。まさに日本の夏を彩る風物詩 ☆ホテル☆ 儚い命を燃やして飛ぶ姿には夜の神秘さえ感じます。美しい自然があってこそその存在です。きれいな水のある場所でしか見られないホテルの生育を守る環境づくりを地域で進めていきたいですね。蛍の光に誘われて静かに夏の夜を過ごすのもいいですね。



～ 季節ごよみ～文月（ふみづき・ふづき）～

今日から7月です。7月（文月）の由来や語源は諸説ありますが，その1つに稲穂が膨らむ季節であることから，「穂含月（ほふみづき）が転じて文月になったといわれています。さらに七夕の夜に，文や書物を広げて風にさらし，書の上達を祈る風習があり「文披月（ふみひろげづき）が短くなったという説もあります。古来より季節毎にいろいろな風習がありますね。

7月

令和5年7月の利用予定

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	土	(こどものアトリエ)ポポロ・こすもす体操	17	月	サロンみとしろ・南方カラオケ
2	日	南風エイサー隊	18	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・リフレッシュ3B 空手同好会
3	月	サロンみとしろ・気功の会 マーガレット・南方カラオケ	19	水	クイーンクッキング・心 和太鼓叩いて体幹アップ(主)
4	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・リフレッシュ3B 空手同好会	20	木	麵打ちクラブ・元気はつらつフレイル予 防(主)・D'Z・太極拳
5	水	心(しん)	21	金	クイーンクッキング・アップルB 健康体操
6	木	フラワーズクラブ・百歳体操・D'Z・太極拳	22	土	
7	金	食推栄養学級・折り紙教室・アップルB 健康体操	23	日	太極拳・にまーず
8	土	(こどものアトリエ)みはら文化芸術財団ポポロ	24	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙
9	日		25	火	愛暮会・そばの花・ニコニコ筋トレ・やよい会 刺繍で楽しむハンドメイド(主)・空手
10	月	サロンみとしろ・絵手紙	26	水	民謡秀諒会
11	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・やよい会・空手	27	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ
12	水	足ツボ講座・民謡秀諒会・歌声キャンディー	28	金	絵手紙すみれ会・健康体操
13	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ	29	土	親子食育・水源保護を守る会
14	金	絵手紙すみれ会・健康体操	30	日	
15	土	こすもす体操	31	月	サロンみとしろ・マーガレット
16	日	南風エイサー隊			

コミセンの利用についてご意見・ご要望等なんでもお気軽にご相談ください。

南方コミュニティセンター

☎ 86-4858

生涯学習相談員 名越 安田