



# 本郷生涯学習センターだより

## NO.220 (令和6年2月1日発行)



### 令和5年度単発講座開催

本郷生涯学習センターの令和5年度の単発講座に多数のご参加ありがとうございました。

なお、「PPバンドで実用小物を作ろう」と「大人がたのしむヒップホップダンス」は令和6年度主催講座を開講予定です。

来年度も楽しい講座を企画しますのでよろしくお願いいたします。



講座名	開催日	受講者数
PPバンドで実用小物を作ろう	8月24日	12
家族とたのしむお菓子づくり	9月29日	11
大人がたのしむヒップホップダンス	12月13日	18



### 学習センターからのお知らせ

本郷生涯学習センターのガス点検のため、センター内全て暖房が3月8日(金)～3月11日(月)の4日間使えません。ご来館の際は、持ち物や服装に注意するなど体調管理ご留意願います。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 令和6年度の「主催講座」について

- 令和6年度の本郷生涯学習センター主催講座の受講生の募集が、3月から始まります。
- 受講希望者は「[広報みはら](#)」3月号の募集要項をご確認のうえ、[専用申し込みフォーム](#)または[往復はがき](#)でお申し込み下さい。

なお、不明な点は本郷生涯学習センターにお問い合わせください。

本郷生涯学習センター TEL85-0701

### 本郷図書館からのお知らせ

#### ● 展示名 「バレンタイン・ギフトの本展」

期間: 2月1日(木) ~ 2月14日(水)

内容: 2月14日はバレンタインデー。

チョコレートをテーマにした絵本やラッピングの本を展示します。

#### ● 展示名 「若い人に贈る読書のすすめ本展」

期間: 2月15日(木) ~ 2月29日(木)

内容: 成人・卒業——新たな一歩を踏み出したフレッシュなあなたに、幸せな「本との出会い」がありますように。

#### おはなし会のお知らせ

日時: 2月22日(木) 10:30~

内容: ボランティア「こんぺいとう」さんによる おはなし会があります。

大人も子どもも大歓迎です!

ぜひ来てください。





# 主催講座・自主講座のご案内



## 令和6年2月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 囲碁同好会 スマホ講座(アンドロイド)(主) 書道 エアロリズム体操 ベーグル 沼田川焼物	15	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 囲碁同好会 スマホ講座(アンドロイド)(主) 書道 エアロリズム体操
2	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	16	金	ボールペン文字基本講座(主) ローズパン リコーダー 押し花で飾ろう 市民大学カラオケ
3	土	レイフラワー本郷 原爆被害者の会 大人と子どものアート教室	17	土	小物を彩る消しゴムはんこ(主) なでしこクック 沼田文化研究会 レイフラワー本郷
4	日	らくらくインターネット	18	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
5	月	スマホ講座( 아이폰 )(主) ピース太極拳 イングリッシュ レッスン(主) わくわくパソコン 手話おおぞら ペン字 クラフト同好会	19	月	スマホ講座( 아이폰 )(主) わくわくパソコン イングリッシュ レッスン(主)
6	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 ボジーガ 本郷絵画 カトレア教室 ゆめふうせん 本郷ダンス	20	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 楽しく韓国語 カトレア ゆめふうせん 本郷ダンス 本郷絵画
7	水	ロコモ体操で今日も元気(主) 茶道(裏) 筆文字 実用 PC IT さくら 歌って健やか 市民大学料理 フォークダンスひまわり会	21	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 Enjoy English 市民大学料理 フォークダンスひまわり会
8	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	22	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 カラオケ MC
9	金	筋力アップで足腰元気(主) ITきらら アートフラワー コーラスほほえみ	23	金	筋力アップで足腰元気(主) ベーキングクラブ ITきらら アートフラワー コーラスほほえみ
10	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道	24	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道
11	日		25	日	人物描こう会
12	月	笑顔あふれる臨床美術を学ぼう(主) IT あじさい アンパンマン クラフト同好会	26	月	笑顔あふれる臨床美術を学ぼう(主) IT あじさい ピース太極拳 都絵手紙
13	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 本郷太鼓 B フラワーアレンジメント 本郷陶芸	27	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 旅するシンプル英会話
14	水	あひるの会 PC-B 本郷陶芸	28	水	Enjoy English あひるの会 PC-B 歌って健やか講座
		(主)主催講座	29	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)



## 令和6年2月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
2月 12日	月	14時	ウインドブルー発表会	ウインドブルー	多目的ホール
2月 24日	土	15時	スタジオワンセルフ発表会	スタジオワンセルフ	にいたかホール

### 2024年十二支 辰年とは

十二支の中で唯一空想上の生き物で、  
権力や隆盛の象徴であることから、出世  
や権力に大きく関わる年といわれています。

辰年は陽の気が動いて万物が振動するので  
活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年と  
言われています。



問い合わせ先: 本郷生涯学習センター Tel.0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・福居





# 本郷コミセンだより

令和6年  
2月1日  
発行 No.226

## 第20回 ほんごう芸能フェスティバル 開幕

いよいよ、『ほんごう芸能フェスティバル』の開幕です。

当コミュニティセンターとしましては、『ほんごう芸能フェスティバル』が開催できる喜びと、地域を元気にしたいという思いを込めて開催します。皆さん、にいたかホールにぜひお越しいただきお楽しみください。

舞台では、出演の方々の日頃研鑽した芸能等が披露されます。皆さんの暖かいご声援の一言が、出演者一人ひとりの心強い味方となります。何とぞよろしくお祈りします。

出演者、関係者一同、にいたかホールでお待ちしております。

期 日 令和 6年 2月 4日(日) 9:20 開演

場 所 本郷生涯学習センター にいたかホール

内 容 コーラス・器楽合奏・舞踊等の  
芸能発表及び作品展示等

主 催 本郷コミュニティセンター

つなげよう !! 本郷



## — 春よ来い!! —

1月下旬から2月の中旬にかけては、二十四節気の一つ『大寒』で寒さが厳しい時期ですね。しかし、大寒を過ぎるところから少しずつ寒さも和らいでいき、やさしい春の顔が見えはじめるのもこの時期です。

今年は、新年早々から悲惨なニュースで身につまされることが多いですね。被災された地域の方々が、一刻も早くご回復されることを願わずにはおられません。

春の温かさで、みなさんの心が少しでも癒されることをお祈りするばかりです。





## お知らせ

### 《 支所別館 1 階の利用について 》

本郷支所別館1階が、確定申告会場として次の期間使用されるため同好会活動に利用できません。

同好会の代表者の方においては、同好会活動に支障が無いように、早めに活動場所の確保をお願いします。

みなさんには、ご不自由をおかけしますがご協力をお願いします。

〔使用できない期間〕 令和5年 2月15日(木)～3月15日(金)

〔使用できない場所〕 三原市役所 本郷支所別館 1階  
(2階の利用は可能です。)

## 季節の風物詩

### 《 とんどづくり 》

1月の中旬、何年かぶりの地域の“とんどづくり”に参加することが出来ました。毎度のことながら全く作り方を知らない自分にとっては、10メートル以上の“とんど”が組み立てられていくのを見るとただ感心するばかりです。

季節を感じる行事が少なくなってきつつある中で、大切にしたい風物詩だと感じました。



## 2月(如月)予定

㊦学習センター (主)主催講座

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	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㊦	16	金	三矢だるま会 大人のスポーツ塾(主)
2	金	ラビアンローズ 手書きで楽しむ書 和紙ちぎり絵㊦ ウクレレにチャレンジ(主)	17	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ドラム同好会㊦
3	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ドラム同好会㊦	18	日	
4	日	第20回 ほんごう芸能フェスティバル	19	月	名水踊ろう会 さくらんぼ㊦
5	月	さくらんぼ	20	火	仲良しピンポン いきいき会 刺し子教室㊦
6	火	仲良しピンポン いきいき会	21	水	スポーツマーじゃん
7	水	スポーツマーじゃん 野の花を楽しむ会	22	木	仲良しピンポン 民謡友の会 エンジョイ体操
8	木	仲良しピンポン 民謡友の会 エンジョイ体操 邦楽さざなみ	23	金	手書きで楽しむ書
9	金	ラビアンローズ 三矢だるま会	24	土	ラプリー本郷
10	土	ラプリー本郷 寿会カラオケ	25	日	
11	日		26	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)
12	月	本郷気功同好会㊦	27	火	仲良しピンポン いきいき会 ココトレ3B体操
13	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	28	水	スポーツ吹矢 水墨教室 えんぴつスケッチ㊦
14	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㊦	29	木	仲良しピンポン 民謡友の会 エンジョイ体操
15	木	仲良しピンポン 民謡友の会 エンジョイ体操 オカリナ㊦ パッチワークキルト㊦			

支所別館1階・・・2/15～3/15確定申告期間のため

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  
『一月往ぬる二月逃げる三月去る』。まさに時間は光陰矢の如しです。慌ただしい時期ですが、コロナ、インフルエンザ感染症には気をつけながら春を待ちましょう。「何はさて 命大事の 春寒し」(尾崎 紅葉)



# 船木コミセンだより



令和6年2月1日  
220号  
船木コミュニティセンター

## 船木コミセン グラウンド・ゴルフ大会

日時 2月24日(土) 9時受付開始 (雨天中止)  
場所 旧船木小学校グラウンド  
参加者 船木在住の方  
参加費 無料  
締切日 2月14日(水)厳守  
申込み 船木コミセン

☎ 86-6731



※ 初心者大歓迎, 景品多数あります。

## 船木コミセン 卓球大会

日時 3月23日(土)  
受付12:30~ 開会式13:00  
場所 船木コミセン 多目的ホール  
内容 小学生・中学生・一般の部

※ 一般はラージボール

参加費 無料  
締切日 3月11日(月)  
申込み 船木コミセン



## 船木ふれあいウォーキング及び防災公園見学体験について

- 1 とき 令和6年3月17日(日) 集合9時
- 2 ところ 船木防災公園(本郷産業団地内)
- 3 内容 ウォーキング大会及び防災公園見学体験
- 4 昼食 うどん・炊込みご飯(炊き出し)

◆参加資格: 船木地区に住んでいる方

豪華参加賞があります。ふるってご参加ください。

◆詳しくは2月15日の回覧版  
及び各戸配布のチラシをご覧ください。

### ◎ウォーキング大会

- ・ふるさとめぐりコース(3km)
- ・グラウンド周回コース(500m)  
(グラウンド・ゴルフ)
- ・参加者 各ブロック20人程度

### ◎防災公園見学体験

- ・防災公園の設備及び  
使用方法について



船木防災公園



かまどベンチで炊き出し



屋根付き広場(テント装備、開閉式)



12月25日(月), 船木地域事業として『フラワーアレンジメントを楽しむ～お正月バージョン～』を開催しました。まずはオアシスの水の含ませ方について教えて頂きました。無理やり含ませるのではなく, じっくりとオアシス自ら水を含むまで待つこと。そうすることで花瓶1本分の水が含ませることが出来るそうです。勉強になりました。

先生の見本やお話を聞きながら活けていきますが, 花の茎の長短で随分とイメージが違ってきます。切るのに躊躇い, それでいて大胆に! それぞれが素晴らしいお正月花を完成させました。



## 2月利用(行事)予定



アレンジメントしたお正月花が勢ぞろい

日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	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), 百花	15	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 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ), スマイル・ヨカ
2	金	椅子に座って健康体操 沼田川FC(卓球)	16	金	主催講座「いろんなパッチワーク講座」 沼田川FC(卓球), クラフトハント, こころ音の会
3	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ	17	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ
4	日		18	日	
5	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, インテグラルヨカ	19	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ 百花, インテグラルヨカ
6	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ	20	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ
7	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト・ミントンクラブ, 水曜会 茶道グループ, 新さなえ会, スマイルヨカ	21	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト・ミントンクラブ, 水曜会 茶道グループ, 新さなえ会
8	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ) 百花, メ・ケ・アロハ・ハウオリ, 子ども教室	22	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ) 百花, メ・ケ・アロハ・ハウオリ
9	金	沼田川FC(卓球)	23	金	
10	土	PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ	24	土	船木コミセングラウンド・ゴルフ大会 PHXジュニアハレー, 三原JBC, 本郷クラブ
11	日	沼田川FCミニテニス大会	25	日	本郷空手道同好会
12	月		26	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ, 百花
13	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	27	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ
14	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト・ミントンクラブ, 水曜会 すつきり体操, アガペーダンスサークル	28	水	本郷ハト・ミントンクラブ, 水曜会, すつきり体操
			29	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ), 子ども教室

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



# 北方コミセンだより

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

## 2月

### No. 226

令和6年2月1日



Web版はこちら

# 回覧



## 【募集】バレンタインデー 地域活性化イベント

お子さんやお孫さんと一緒に参加してみませんか。  
お菓子づくりやカードを考えて素敵な思い出を作りましょう。

日 時／2月12日(月：祝日)10:00~12:00  
場 所／北方コミセン1階・実習室  
対 象 者／北方在住の方で先着15名  
参 加 費／300円(申込みが必要)  
締 切 日／2月8日(木)  
お問い合わせ・申込先／北方コミセン ☎ 86-6237

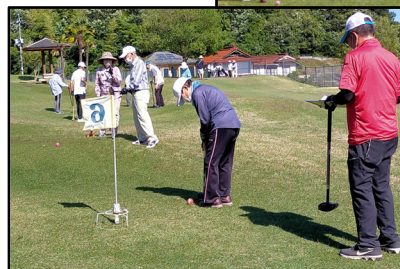


## 【告知】第35回 北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会

お待たせしました。恒例の大会を開催します。  
参加者にはもちろん賞品がありますので  
未経験者の方もぜひご参加下さい。

日 時／3月2日(土) ※雨天時3月3日(日)  
受付 13:00 スタート 13:30~  
場 所／北方グラウンド・ゴルフ場  
対 象 者／北方在住の小学生以上  
参 加 費／無料(申込みが必要)  
締 切 日／2月27日(火)  
お問い合わせ・申込先／北方コミセン ☎ 86-6237

用具  
無料レン  
タルでき  
ます



前回(6月3日)の様子

## 【報告】初日の出&初詣ウォーキング開催

今年も恒例の初日の出  
&初詣ウォーキングが  
開催されました。  
このイベントは北方未来  
が企画し、新年を迎える  
特別な体験でした。

天気にも恵まれ、美しい  
初日の出が見られまし  
た。参加者たちは感動  
の瞬間を共有し、新しい  
年の幸福なスタートを  
祈りました。



寄宮神社で初詣

## 裏面につづく

# [支援] 北方地区より義援金送付のお知らせ(北方未来)

令和6年能登半島地震では多大なる被害が発生し心を痛めております。平成30年には北方でも豪雨災害が発生し、全国より暖かい支援を頂きました。

北方地区では皆様のご協力の下、北方未来が定期的に空き缶や雑誌、ダンボールなどの資源回収を行っています。

そこで収益の一部を義援金として三原市役所を通して寄付しました。被災者の早期復興を心よりお祈りしています。

# [周知] 北方コミセンの3Dマップをご存知ですか？

北方コミセンにお越しになったことはありませんか？来館された方も北方コミセンの全部の部屋に入ったことがある方は少ないと思います。北方コミセンでは利用できる施設や通路などを3D

マップとして公開しており自由な向きで散策することが可能になっています。仮想空間で楽しんだ後はぜひご来館して北方コミセンをご利用下さい。



館内案内

# [予定] 2月の行事

(主)三原市主催講座 (地)地域活性化イベント



※1月16日時点の情報

最新情報は

こちらから⇒



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	木	ラッキーズ, BKS	16	金	ほんごうきずな, 絵手紙らんど, ニコニコ筋トレ, バトン同好会
2	金	なしわ陶芸, ほんごうきずな, 絵手紙らんど, ニコニコ筋トレ, バトン同好会, 北方未来	17	土	PHXジュニア, フェニックス
3	土	PHXジュニア, フェニックス	18	日	太極拳A
4	日	サロンリッパ, らくらくインターネット同好会	19	月	卓球クラブ
5	月	希望会, 卓球クラブ	20	火	ハワイアンキルト&手芸, (主)スッキリ体操, 100歳体操, 詩舞同好会, めいきゅうクラブ
6	火	100歳体操, 詩舞同好会, めいきゅうクラブ	21	水	和楽日, 北方太極拳
7	水	和楽日, 北方太極拳	22	木	北方陶芸, (主)茶道教室, お楽しみクラブ
8	木	北方栄養学級, ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ	23	金	ラッキーズ, シニア見守り隊, BKS, 北方ヨガ
9	金	北方未来, ほんごうきずな, ニコニコ筋トレ, バトン同好会	24	土	北方陶芸, ニコニコ筋トレ, バトン同好会
10	土	ラウレア, PHXジュニア, フェニックス	25	日	ラウレア, PHXジュニア, フェニックス
11	日	フレンズ	26	月	三原クラブ, 詩吟同好会, フレンズ
12	月	(地)バレンタインイベント, 詩吟同好会, 卓球クラブ	27	火	足もみの会, 卓球クラブ
13	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	28	水	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
14	水	和楽日, 北方太極拳	29	木	和楽日, (主)スマホ活用講座, 北方太極拳
15	木	ラッキーズ, BKS, 北方ヨガサークル			ラッキーズ, BKS, 北方ヨガ





# 南方コミセンだより

第 296 号

令和 6年 2月 1日

南方コミュニティセンター

TEL 0848-86-4858

## 第 21 回南方ふるさとふれあい祭 開催のご案内

日 時 3月3日(日) 9:00~14:30

場 所 南方コミセン 大ホール

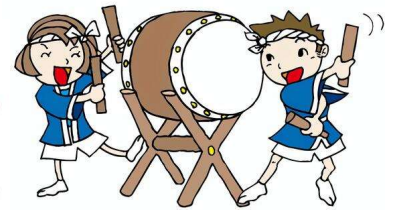
☆コミセン利用団体による舞台発表および作品展示

☆安芸本郷太鼓による演奏

☆津軽三味線奏者田岡隸山氏らによる演奏

☆お楽しみ大抽選会

※ 昼食無料・おいしい豚汁を用意しています  
みなさまのお越しをお待ちしております



## 南方の文化財紹介 ~ 貞丸古墳 ~

さだまるこふん

「ほんごう古墳の里」駐車場から徒歩5分のところに貞丸古墳・貞丸2号古墳があります。これらの古墳は7世紀前半頃に作られました。貞丸古墳の石棺は竜山石(たつやまいし)という石材で造られていて、当時の政治の中心であった近畿地方から運ばれてきたものと考えられています。

およそ1400年前、このあたりではどのような暮らしが営まれていたのでしょうか。今なお残る古墳にヒントが隠されているかもしれません。



## 古墳の見学と整備・参加者募集

貞丸古墳まわりの草刈りや枝打ち等の整備作業を行います。終了後には古墳の歴史についてのお話を予定しています。参加費は無料です。

日時 2月11日(日) 9:00~

集合場所 南方コミセン玄関前

作業できる服装でお越し下さい

問い合わせ先 南方コミセン



## しいたけの菌打ち作業・参加者募集

南方コミセン周辺の整備を兼ねて伐木した材を利用して、椎茸栽培用のホダ木を作る作業を行います。参加者にはホダ木をプレゼント予定です。



日時 2月12日(月・祝) 13:00~

南方コミセン玄関前集合

申し込み不要

作業できる服装

電気ドリル・木槌のある方はご持参ください。

問い合わせ先 南方コミセン

0848-86-4858



裏面に続く



## ～季節ごよみ～ 「節分」(せつぶん)



「節分」という言葉は「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを指しています。ですから本来の節分というのは年に4回あります。

今年2月3日の節分は、旧暦で一年の最初の日とされた立春の前日で、平安時代、季節の変わり目にやってくるという鬼を祓う追儺(ついな)と呼ばれる儀式に由来するものといわれています。豆まきが行われるようになったのは、室町時代。米や豆などの穀物には邪気を払う力が宿っていると考えられていて、古くから日本ではお祓いなどの行事の際にはよく使われていたようです。鬼の目つまり、「魔目(まめ)」にむかって魔を滅する「魔滅(まめ)」＝「豆」を投げ無病息災を願ったことから豆まきが広まったということです。この時、生の豆を拾い忘れて芽(目)が出てしまうと縁起が悪いことから、豆まきに使うのは炒り豆になったそうです。

### 令和6年2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	木	百歳体操・太極拳	15	木	麺打ちクラブ・(主)フレイル予防
2	金	食推栄養学級・健康体操	16	金	健康体操
3	土	こすもす体操	17	土	南方地区社協・こすもす体操
4	日	南風エイサー隊	18	日	南風エイサー隊
5	月	サロンみとしろ・マーガレット 気功の会・南方カラオケ同好会	19	月	サロンみとしろ・マーガレット 気功の会・南方カラオケ同好会
6	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会	20	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会
7	水		21	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ
8	木	ととのえヨガ・百歳体操	22	木	南方地区社協・ととのえヨガ・百歳体操 カンフークラブ
9	金	健康体操・絵手紙すみれ会	23	金	絵手紙すみれ会
10	土	キララ	24	土	キララ
11	日		25	日	
12	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙	26	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙
13	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・やよい会 空手同好会	27	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・やよい会 (主)刺繍で楽しむハンドメイド 空手同好会
14	水	足ツボ講座・民謡秀諒会 歌声キャンディー	28	水	南方長寿会(お誕生日会)・民謡秀諒会
			29	木	百歳体操・太極拳



← 南方水族館の水槽ではサカマキガイが繁殖中。  
透明な卵があちこちにできています。



南方コミセンの利用について、ご意見・ご要望等お気軽にお寄せください。

TEL0848-86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・安田