



# 本郷生涯学習センターだより

## NO.223 (令和6年5月1日発行)



生涯学習だより  
バックナンバー  
QRコード

### 令和6年度 主催講座の開講日について

#### 主催講座を受講される皆様へのお知らせ

開講式は、1 回目の受講日となりますので、年間受講料 (20 回講座 4,000 円/10 回講座 2,000 円) 及び、案内ハガキ又は返信メールに記載してある準備物をご持参ください。

受講料は、現金以外にPayPayでの支払いもできますので、よろしくお願ひします。

なお、ご不明な点がございましたら、下記にご連絡ください。

(問合せ先) 本郷生涯学習センター ☎85-0701

講座名	開講日	時間	会場
スマホ講座 ( 아이폰 )	5月20日 (月)	13:30~15:00	情報学習室
日常英会話	5月20日 (月)	13:30~15:00	研修室4
PPバンドで実用小物を作ろう	5月7日 (火)	13:30~15:30	研修室4
大人がたのむヒップホップダンス	5月7日 (火)	10:00~11:30	研修室5・6・7
心スッキリ和太鼓叩こう	5月2日 (木)	13:30~15:00	舞台
スマホ講座 (アンドロイド)	5月2日 (木)	13:30~15:00	情報学習室
日常のパソコン応用講座	5月9日 (木)	13:30~15:00	情報学習室
ボールペン文字基本講座	5月17日 (金)	13:30~15:30	研修室4
筋力アップで足腰元気	5月10日 (金)	13:30~15:00	研修室5・6・7

### 登録団体数状況

本郷支所別館で活動していた本郷コミセンの登録団体が4月より本郷生涯学習センターで活動を開始され登録団体数が増えました。

部屋の利用が増え今までより空きが少なくなりますので部屋の空き状況は電話確認をお願いいたします。

#### 同好会

R 6 年度	センター	70
	コミセン	24
	計	94
R 5 年度	センター	75
	コミセン	6
	計	81

### 忘れ物の整理

バッグ、帽子、水筒などの忘れ物が多数あり、長い間事務所で保管していましたが持ち主が来られませんので整理します。

心当たりの方は、5月31日までに取りに来てください。6月には処分させていただきます。

### 本郷図書館からのお知らせ

#### 展示名「子どもの読書週間」

期間 4月13日(土) ~ 5月12日(日)

内容 4月23日からは読書週間！本郷図書館でのテーマは“ファンタジー”。魔法、異世界、妖精、ドラゴンなど、幻想の世界へ誘われてみませんか？



## ひらいてワクワク めくってドキドキ

2024・第66回 こどもの読書週間 4/23~5/12

「こんぺいとうのおはなし会」

とき 5月23日(木)10:30~

場所 本郷図書館 絵本のコーナー

内容 毎月第4木曜日は読み語りの日です。

子供も大人も大歓迎♪  
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6年5月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	水	筆文字講座 実用 PC IT さくら 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理	15	水	筆文字講座 実用 PC IT さくら 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理 本郷陶芸
2	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) パンバーグル スマホ講座(アンドロイド)(主) 書道 囲碁同好会 沼田川焼物	16	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
3	金	ホームベーカリー 沼田川焼物	17	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ 押し花で飾ろう ローズパン リコーダーきらら
4	土	原爆被害者之会	18	土	沼田文化研究会 なでしこクック 消しゴムはんこ
5	日	らくらくインターネット	19	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
6	月	クラフト同好会 手話おおぞら	20	月	スマホ講座( 아이폰 )(主) 日常英会話(主) わくわくパソコン
7	火	PP バンドで実用小物を作ろう(主) 大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 市民大学パソコン	21	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 本郷太鼓 A 市民大学パソコン VMC PC-A 本郷絵画 カトレア教室
8	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座	22	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 Enjoy English
9	木	日常のパソコン応用講座(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	23	木	日常のパソコン応用講座(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
10	金	筋力アップで足腰元気(主) アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら	24	金	筋力アップで足腰元気(主) アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら ベーキングクラブ
11	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道	25	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道 茶道(表)
12	日		26	日	人物を描こう会
13	月	ピース太極拳 IT あじさい アンパンマン クラフト同好会 ハワイアンキルト 都絵手紙	27	月	ピース太極拳 IT あじさい 都絵手紙
14	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 ボジージャ新高 たのしくソシアル 本郷陶芸 オカリナフレンズ 楽しく韓国語	28	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 ボジージャ新高 本郷太鼓 B たのしくソシアル フラワーアレンジメント 旅さろん 楽しく韓国語 オカリナフレンズ
			29	水	
			30	木	
			31	金	市民大学カラオケ

(主)主催講座

今年度主催講座から自主講座(同好会)に移りました。

- ★ ロコモ体操で今日も元気 (第1・3 水曜日・10:00~)  
ロコモティブシンドロームにならない為の体操(脳トレ)等を  
楽しく頑張っています。
- ★ 消しゴムはんこを作ろう (第3 土曜日・13:30~)  
消しゴムに草花、文字、キャラクター等を彫り、布などに  
押して彩りを楽しんでいます。

## 令和6年5月の催し物



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
5月 14日	火	14時	三原市防火安全協会 総会	消防本部予防課	にいたかホール
5月 18日	土	14時	保育研修会	こども保育課	にいたかホール
5月 25日	土	18時	生活環境推進員研修会	生活環境課	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6年  
5月1日  
発行 No.229

## 《 本郷コミセン主催講座 開講式のご案内 》

長い間お待たせしました。いよいよ5月からスタートとなります。  
次のとおり開講式をご案内します。

主催講座は一年間の長期間となります。千里の道も一歩からです。  
まずは、講座を楽しみながらあきらめずにチャレンジしましょう。

また、講座でお互いにコミュニケーションが図れば、一層楽しく  
なると思います。お互いに声を掛け合いましょう。

### 1. 『チョークアートを楽しもう』 講師 神本 俊教 さん

日時 令和6年5月9日(木) 10:30 ~ 12:00

場所 本郷生涯学習センター 工芸室(1階)

持参品 受講料(2,000円)・教材費500円・筆記道具

### 2. 『ウクレレにチャレンジ』 講師 高橋 英司 さん

日時 令和6年5月17日(金) 13:30 ~ 15:30

場所 本郷生涯学習センター 研修室3(2階)

持参品 受講料(2,000円)・筆記道具

(ウクレレをお持ち方はご持参ください)

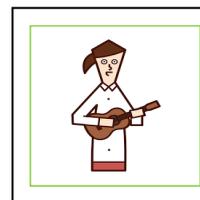
### 3. 『三味線でチン・トン・シャン』 講師 小玉 弘尊 さん

日時 令和6年5月27日(月) 13:30 ~ 15:00

場所 本郷生涯学習センター 研修室3(2階)

持参品 受講料(2,000円)・筆記道具

(三味線をお持ち方はご持参ください)



## 第44回 本郷コミセングラウンド・ゴルフ大会のご案内

当コミセンでは、生涯スポーツをとおして、みなさんの健康かつ明るい  
地域づくりを目指しています。次のとおり当大会の開催を予定しています。  
みなさんの多数のご参加をお待ちしています。

開催日 令和6年6月2日(日) 8:30 ~ <雨天中止>

場所 本郷総合公園(多目的グラウンド)

日程 受付(8:30~)・開会式・競技開始(開会式が終了次第)

参加資格 本郷地区在住の方

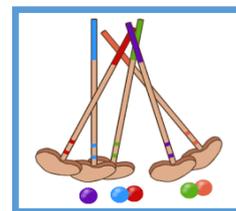
競技方法 3ラウンド24ホールの合計打数で競う。

表彰 ①賞品 優勝~10位まで

②参加賞 全員

③ホールインワン賞及びお楽しみ賞

その他 体調がよくない場合は見合わせてください。



**お知らせ**

《隆景音頭を一緒に踊りませんか（参加者募集）》

「名水音頭&隆景音頭踊ろう会」では、沼田本郷夏まつりで隆景音頭を踊るために練習をしています。次の要領で参加者を募集しています。同好会のみなさんと一緒に隆景音頭を練習してみませんか。ぜひご参加ください。



実施日 5月20日(月) 13:30~15:30 (2時間)  
 場所 本郷生涯学習センター 多目的ホール(2階)  
 持参物 運動出来る服装、シューズ、飲み物、タオル  
 申込 当日直接多目的ホールにお越しください。  
 問合せ先 井津元さん (TEL090-4576-9084)

**同好会活動**

《民踊友の会 会員募集》

「民踊友の会」では、一緒に活動していただける方を募集しています。ぜひ、多目的ホールに一度お越しください。



活動日 第1・3木曜日 13:00~15:00 (2時間)  
 場所 本郷生涯学習センター 多目的ホール(2階)  
 問合せ先 代表者 竹中さん (TEL0848-86-5576)

**5月(皐月)予定**

(主)主催講座

日	曜	生涯学習センター	日	曜	生涯学習センター
1	水	スポーツマージャン 水墨教室	17	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 ウクレレにチャレンジ(主)
2	木	オカリナ	18	土	にこにこハーモニカ ラブリー本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会
3	金	ラビアンローズ 手書きで楽しむ書 和紙ちぎり絵	19	日	
4	土	にこにこハーモニカ ラブリー本郷 ドラム同好会	20	月	名水踊ろう会
5	日		21	火	刺し子教室
6	月		22	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B ミュージックJAM いきいき会
7	火		23	木	邦楽さざなみ
8	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B 楽々貯筋くらぶ いきいき会	24	金	手書きで楽しむ書
9	木	チョークアートを楽しもう(主) 邦楽さざなみ	25	土	
10	金		26	日	
11	土		27	月	本郷気功同好会 三味線でチン・トン・シャン(主)
12	日		28	火	ココトレ3B体操
13	月	本郷気功同好会	29	水	
14	火	ココトレ3B体操	30	木	
15	水	スポーツマージャン 水墨教室	31	金	
16	木	オカリナ 民踊友の会 パッチワークキルト			

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  
 草木の芽吹きに力を感じる季節です。私たちも草木の力に負けじと、生涯学習活動を謳歌しましょ  
 う。そして、頭も身体もリフレッシュしましょう。「葉桜の 中の無数の 空さわぐ」(篠原 梵)  
 ・「たよりHP」から過去の生涯学習たよりがご覧いただけます。 (たよりHP) →





# 船木コミセンだより



令和6年5月1日  
223号  
船木コミュニティセンター



← たよりHP

## 船木コミセンの行事案内がデジタル表示に代わりました

右のQRコードをスマートフォンで読み込むと  
本日の行事予定に加えて今月の行事予定も確  
認できます。



便利になりましたので活用してみてください。

※利用申請書の受付は利用の3か月前からです。早めの提出を  
お願いします。なお、キャンセルの場合すみやかに連絡をし  
て下さい。



### 椅子に座って健康体操

椅子に座って健康体操が4月の第一金曜日5日に始まりました。  
この取り組みは昨年9月から地域事業として船木地域限定で行っています。  
今年は出席カードを作り、ポイントをためた方に記念品を贈呈することにし  
ていますので、たくさんの方に参加頂ければと思います。



今後の日程は

5月10日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日

11月1日、12月6日、1月10日、2月7日、3月7日

いずれも金曜日の午前10時から11時の1時間です。(申込み不要)



※運動の出来る服装で来てください。

水分補給水も忘れないでね。

## 消防訓練の様子

3月28日(木)、消防訓練を行いました。調理室からの出火を想定し、現地確認・初期消火・避難放送  
(放送機器の扱い)・119番通報(模擬)・避難誘導・安否確認などを行い、併せて消火器の使い方を体験  
しました。消火器を扱う際のピン・ポン・パンを教えて頂き、水消火器で確認することができました。これを  
覚えておくといいですよ！

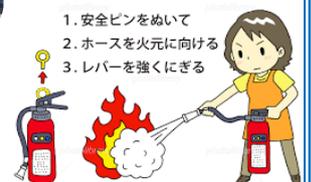
年2回行っている消防訓練ですが、何度行っても緊張してしまいます。

- ピン・・・ストッパーピンを抜く
- ポン・・・ポンプを外す
- パン・・・取っ手握って噴射する



### 消火器の使い方

1. 安全ピンをぬいて
2. ホースを火元に向ける
3. レバーを強くにぎる



## 第1回 三原和太鼓フェスティバルへ行ってきました

4月14日(日)、くい文化センター高原ホールで第1回の三原和太鼓フェスティバルが開催されました。和太鼓 奏打の代表である中野歩さんが主催で開催されたこのフェスティバルには三原を拠点に活動されている三原和太鼓教室～空組～、須波潮風太鼓、三原やっさ太鼓、安芸本郷太鼓の出演があり、団体それぞれの特徴をいかした太鼓に会場は大いに盛り上がりっていました。日本の伝統文化の和太鼓を存分に楽しませていただきました。



和太鼓 奏打



安芸本郷太鼓



三原和太鼓教室～空組



三原やっさ太鼓



須波潮風太鼓

## 令和5年度 船木コミセン卓球大会

3月23日(土)、船木コミセン卓球大会が開催されました。午前中は中学生を対象に基本的なルール・練習方法等の講習会を含めた交流会を行いました。

午後は親善大会として男女別・学年別の試合を行い、日頃の練習成果を十分に発揮し、熱気にあふれていました。



日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	水	本郷バドミントンクラブ、水曜会 スマイルヨガ、新さなえ会	17	金	沼田川FC(卓球)、クラフトバント
2	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、百花 沼田川FC(バドミントン・ニュースポーツ)	18	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ
			19	日	スポーツ推進員定期総会及び交流競技大会
3	金	PHXジュニアバレー	20	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、インテグラルヨーガ、百花
4	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ、船木バレー	21	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
5	日		22	水	本郷バドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、茶道グループ
6	月		23	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(バドミントン・ニュースポーツ)、メケアロハウオリ
7	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ			
8	水	ハトンスタジオ、本郷バドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、アガペーダンスサークル、茶道グループ	24	金	主催講座「いろんなパッチワーク講座」 沼田川FC(卓球)
9	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(バドミントン・ニュースポーツ)、メケアロハウオリ	25	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーブリー
			26	日	PHXジュニアバレー
10	金	沼田川FC(卓球)	27	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花
11	土	本郷クラブ	28	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
12	日	三原市バレーホール協会、本郷クラブ	29	水	ハトンスタジオ、本郷バドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、新さなえ会
13	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花			
14	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	30	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(バドミントン・ニュースポーツ)
15	水	ハトンスタジオ、スポーツ推進員研修会			
16	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、スマイルヨガ 沼田川FC(バドミントン・ニュースポーツ)	31	金	沼田川FC(卓球)

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番地1

令和6年5月1日

たよりHP→



No.229

## 令和6年度 北方コミセンで開催する年間行事



6月 第36回北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会／6月 1日〔土〕

7月 第41回北方コミュニティ推進大会／7月 7日〔日〕

8月 第28回北方ふるさと夏まつり／8月13日〔火〕

(北方ふるさと夏まつり実行委員会主催)

10月 第16回 三原市民体育大会／10月13日〔日〕

令和6年度 北方区民体育大会／10月20日〔日〕

雨天順延／10月27日〔日〕

11月 北方区民視察研修／11月 2日〔土〕 (北方地区社協と共催)

12月 第15回北方区民球技大会／12月 8日〔日〕 ビーチボールバレー

3月 第37回北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会／3月 1日〔土〕



皆様のご参加お待ちしております！

分類	教室名	活動内容
自主活動グループ(文化・趣味)	1 3B体操	体操
	2 北方足もみの会	足もみ
	3 100歳体操の会	体操
	4 北方フォークダンスクラブ	フォークダンス
	5 ハワイアンキルト&手芸	手芸
	6 みやび舞三原詩舞同好会	詩舞
	7 和楽日	太極拳
	8 北方太極拳クラブ	太極拳
	9 食生活改善 北方栄養学級	調理実習
	10 椅子を使って行う初歩の茶道教室	茶道
	11 お楽しみクラブ	手芸
	12 北方陶芸教室	陶芸
	13 北方ヨガサークル	ヨガ
	14 ほんごうきずな	健康体操
	15 ニコニコ筋トレ	体操
	16 なしわ陶芸同好会	陶芸
	17 絵手紙らんど北方教室	絵手紙
	18 GO ねんりん	太極拳
	19 レイフラワー ラウレア 本郷	フラダンス
	20 サロン リッケ	子育て支援
	21 詩吟同好会	詩吟
	22 太極拳A	太極拳

## 北方コミセン利用登録団体一覧

自主活動グループ(スポーツ)	23 北方卓球クラブ	卓球(ラージ)
	24 めいきゅうクラブ	ソフトバレーボール
	25 フレンズ	卓球(硬式)
	26 ラッキーズ	ソフトバレーボール
	27 BKS	卓球(ラージ)
	28 バトン同好会	バトントワリング
	29 PHXジニアバレーボールクラブ	ジュニアバレー
	30 フェニックス	ソフトバレーボール
	31 三原クラブ	バレーボール
	地域団体	1 北方小学校跡地活用検討協議会
2 北方老人クラブ希望会		
3 北方地区社会福祉協議会		
4 三原市本郷町北方財産区管理会		
5 北方地域活性化会議		
6 北方連合会		
7 北方未来		
8 NPO法人 森のおさるさん		

裏面につづく



# 令和6年度 新規利用登録団体の紹介

昨年度まで三原市主催講座だった「椅子を使って行う初歩の茶道教室」が今年度から自主講座の団体となりました。

内容は茶道(裏千家)で、通常、正座をしてお点前をするのですが、正座のしにくい方や長時間同じ姿勢を保つのが困難な人にも優しいよう、椅子に座って行います。興味がある方は、コミセンまでご連絡お待ちしております。



## 北方地区 地域おこし協力隊からのご報告

みなさま、こんにちは。北方地区 地域おこし協力隊の丹澤です。  
気候も暖かくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
3月には三原駅前の SATELLACE(サテラス)で地域おこし協力隊の活動報告会がありまして発表をさせていただきました。まだまだ私の活動がわからないという方もたくさんいらっしゃるかもしれませんが、これから様々なところで情報発信に努めますので、応援よろしくをお願いします！



## 5月の行事予定

最新情報は  
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
1	水	山陽ブロック工業
2	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ
3	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ
4	土	PHXジュニア、フェニックス
5	日	
6	月	卓球クラブ
7	火	100歳体操、詩舞同好会、めいきゅうクラブ
8	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座、フレンズ
9	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ
10	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、北方未来総会 バトン同好会
11	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
12	日	三原クラブ、サロンリッパ、詩吟同好会
13	月	3B体操、卓球クラブ
14	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
15	水	和楽日、北方太極拳
16	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ

日	曜日	利用団体又は行事名
17	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
18	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
19	日	太極拳A
20	月	北方栄養学級、卓球クラブ (主)心もからだもスッキリ体操
21	火	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
22	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座、フレンズ
23	木	北方陶芸、茶道教室、お楽しみクラブ、ラッキーズ BKS、北方ヨガ
24	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
25	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
26	日	三原クラブ、詩吟同好会
27	月	北方足もみの会、卓球クラブ
28	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
29	水	和楽日、北方太極拳
30	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ
31	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会

# 南方コミセンだより



たより HP

第 299 号  
令和6年5月1日  
南方コミュニティセンター  
TEL0848-86-4858

## 令和6年度 主催講座

【和太鼓叩いて体幹アップ】  
第1・3水曜日 13:30~15:00  
◆ 開講日 5月1日(水)  
(月2回講座 年20回)

【身体ととのえヨガ】  
第2木曜日 10:00~11:30  
◆ 開講日 5月9日(木)  
(月1回講座 年10回)

## 【郷土出身の洋画家 坂野 昭文 絵画展 開催】

4月29日(月)~5月10日(金)  
10:00~17:00 (会期中無休)  
会場 南方コミュニティセンター ロビー

1939年、三原市本郷町南方に生まれ、大阪堺市に在住。魂の画家ともいわれ、個展を中心に発表、活躍されてきました。このたび故郷の風景と共に、生涯のテーマを概観する約50点を展示します。どうぞご覧ください。

## 令和6年度 登録団体一覧



曜日	講座名	週	時間	曜日	講座名	週	時間
月	南方サロンみとしろ	毎週	9:00~16:00	木	心(しん)	第1・3	19:30~21:30
	絵手紙らんど南方教室	第1・3	13:00~16:00		麵打ちクラブ	第3	9:00~14:00
	マーガレット	毎週	13:30~15:30		フラワーズクラブ	第1	10:00~12:00
	はーとクラブ	第1・3	10:00~12:00		ととのえヨガ	第4	10:00~11:30
	南方気功の会	第1・3	14:00~16:00		百歳体操&筋トレ	第1・2・3・4	13:30~15:00
	南方カラオケ同好会	第1・3	18:30~21:00		D'Z	第1・3	18:00~20:00
火	愛基会	毎週	9:00~17:00	金	太極拳同好会	第1・3	19:30~21:30
	そばの花	第4	9:00~16:00		カンフークラブ	第2・4	19:30~21:30
	南方リフレッシュ3B	第1・3	13:30~15:00		折り紙教室同好会	第1	9:30~12:00
	ニコニコ筋トレ	毎週	10:00~11:30		アップルB	第1・3	10:00~12:00
	フランス刺繍	第4	13:30~15:30		健康体操同好会	毎週	13:30~14:30
	やよい会	第2・4	13:00~15:00		絵手紙すみれ会	第2・4	13:00~16:00
水	空手同好会	毎週	18:30~21:30	土	コットンサロンみとしろ	第2・4	10:00~16:00
	クイーンクッキング	第3水・金	10:00~15:00		オオムラサキを守る会	第4	9:00~12:00
	足ツボ講座	第2	10:00~12:00		こすもす体操	第1・3	10:00~11:00
	すみれ文庫	第3	14:00~16:00		キララ	第2・4	13:30~16:30
	歌声キャンディー	第2	13:30~15:00		レイフラワーラプリー	第2	13:00~17:00
	民謡秀諒会	第2・4	13:30~15:00		日	南風エイサー隊	第1・3
本郷緑と水を守る会	第3	18:00~21:00	にまーず	第2・4		18:00~20:00	

# 単発講座

# 【 楽しく学ぶパン講座 】



- ☆ 日時 5月14日(火) 9:30~12:00
- ☆ 申し込み期間 5月6日~
- ☆ 場所 南方コミセン 調理室
- ☆ 申し込み先 南方コミセン
- ☆ 参加費 材料費 1200円(受講料込み)
- ☎ 0848-86-4858
- ☆ 定員 8人
- ☆ 持参物 エプロン・マスク・三角巾・布巾(2枚)・パンを持って帰る袋

## ～ 季節ごよみ ～ 立夏(りっか)

二十四節気のうち、夏の第一の節気「立夏」(りっか)。立夏の立は「始まり」という意味で、夏の兆しが見え始めるころです。立夏の5月5日頃から新緑のシーズンを迎え、つつじやサツキも見ごろとなり、みずみずしい新緑の香りに元気をもらえそうです。田植えや茶摘みなどの農事も忙しくなるころですが、筍などの旬な食材も楽しみな時期です。お出かけにも最適なシーズンですが、汗ばむ日などは早くも初夏の気配を感じます。



## 令和6年 5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	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心	17	金	クイーンクッキング・アップルB・健康体操
2	木	フラワーズクラブ	18	土	こすもす体操
3	金		19	日	南風エイサー隊
4	土	こすもす体操	20	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・マーガレット・気功の会・南方カラオケ
5	日		21	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B体操・空手
6	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・カラオケ	22	水	民謡秀諒会
7	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B体操・空手	23	木	ととのえヨガ・百歳体操・太極拳
8	水	足ツボ講座・歌声キャンディー・民謡秀諒会	24	金	健康体操・絵手紙すみれ会
9	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳体操・太極拳	25	土	
10	金	食推・折り紙教室・健康体操・すみれ会	26	日	太極拳A・にまーず
11	土	地区社協・レイフラワー・第二自主防災	27	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙らんど
12	日	南方連合町内会総会	28	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・やよい会・フランス刺繍・空手同好会
13	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・マーガレット	29	水	
14	火	(単)楽しく学ぶパン講座・愛碁会・ニコニコ筋トレ・やよい会・空手同好会	30	木	百歳体操・カンフークラブ
15	水	(主)和太鼓・クイーンクッキング・心	31	金	健康体操
16	木	百歳体操・カンフークラブ・D'Z			

コミセン利用についてのご意見・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 ☎0848-86-4858 生涯学習相談員 名越 安田