



本郷生涯学習センターだより

NO.229 (令和6年11月1日発行)



生涯学習だより
バックナンバー
QRコード

簡単・レンチン料理教室



9月26日(木)に単発講座「簡単・レンチン料理教室」を開催しました。

13名の方に参加して頂き、講師の指導により「ナスと厚揚げとネギの味噌丼」他3品の料理を電子レンジのみで調理ができ、参加された皆さんも初めての体験に驚かれています。

又、試食され美味しくできたと満足されていました。

また機会があれば参加したいとの声もあり簡単で美味しく、時短でできる楽しさを体験されました。

青少年育成三原市民会議本郷支部 (親子ふれあい教室(お菓子づくり))

10月5日(土)に青少年育成三原市民会議本郷支部の親子ふれあい教室(お菓子づくり)を開催しました。初めてのお菓子づくり教室でしたが子ども15名、大人11名に参加して頂き、講師の指導により親子で力を合わせて「マフィン」を作りました。焼きあがったマフィンにクッキーやチョコでデコレーションして仕上げました。作ったお菓子を試食して皆さん美味しいと笑顔いっぱい楽しい時間となりました。残ったお菓子は持ち帰って頂きました。

講師の先生、参加された小学生と保護者の皆さんお疲れ様でした。



本郷図書館からのお知らせ

● イベント名「リサイクル市」

とき 11月9日(土)10時00分 ~

※無くなり次第終了

内容 保存期限の切れた雑誌などを無料で差し上げます。

- ・雑誌は一人5冊まで、本は冊数制限なし。
- ・袋はご持参ください。

場所 本郷図書館内 光庭

● 展示名「お仕事の本展」

とき 11月1日(金) ~ 11月30日(土)

内容 11月23日は勤労感謝の日。

お仕事に関する本を展示します。

● こんぺいとう 本郷図書館おはなし会

とき 11月28日(木) 10:30~

内容 毎月第4木曜日はこんぺいとうのおはなし会の日です。子どもも大人も大歓迎!



主催講座・自主講座のご案内



令和6年11月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ リコーダーきらら ホームベーカリー	15	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 リコーダーきらら ローズパン
2	土	大人と子どものアート教室 原爆被害者之会	16	土	商工まつり
3	日	らくらくインターネット 三原盆栽会	17	日	商工まつり
4	月	スマホ講座(아이폰)(主) 手話おおぞら 日常英会話(主) わくわくパソコン	18	月	スマホ講座(아이폰)(主) 手話青空 日常英会話(主) わくわくパソコン
5	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) 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 たのしくソシアル むくげの会 フラワーアレンジメント 市民大学パソコン	19	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 カトレア 楽しく韓国語 VMC PC-A 本郷絵画 市民大学パソコン オカリナフレンズ
		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			20
6	水	心スッキリ和太鼓叩こう(主) パンベール 書道 本郷囲碁同好会 沼田川焼物 エアロリズム体操	21	木	
		筋力アップで足腰元気(主) 沼田川焼物 アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら			22
9	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道	23	土	
10	日	本郷日本語クラス	24	日	らくらくインターネット 本郷日本語クラス 人物描こう会
11	月	IT あじさい ピース太極拳 アンパンマン ハワイアンキルト 都絵手紙 クラフト同好会	25	月	IT あじさい ピース太極拳 都絵手紙
		いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 本郷太鼓 B			26
13	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座 本郷陶芸	27	水	
		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 たのしく絵画			28
14	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 たのしく絵画	29	金	
		ボールペン文字基本講座(主) 筋力アップで足腰元気(主) 市民大学カラオケ			30



令和6年11月の催し物

(主)主催講座

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
11月 3日	日	12時30分	やましたまちこピアノ発表会	やましたまちこピアノ教室	にいたかホール
11月 24日	日	14時	第42回定期演奏会	三原室内管弦楽団	にいたかホール
11月 26日	火	13時	本郷地区老人クラブ文化祭	本郷地区老人クラブ	にいたかホール



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
11月1日
発行 No.235

《 第21回 ほんごう芸能フェスティバル 出演者募集 》

当コミセンでは、令和7年2月2日（日）に開催予定の「第21回 ほんごう芸能フェスティバル」への出演者を、次のとおり募集します。ぜひご参加をいただき、日頃磨きをかけた腕前を一杯ご披露ください。

みなさんの申込みをお待ちしております。

開催日時 令和7年2月2日（日）

9時30分～13時30分（予定）

場 所 本郷生涯学習センター にいたかホール

申込要領 舞台発表 1団体につき8分以内の演目

申込期限 11月25日（月）（厳守）

申込方法 出演申込書による申し込み

申込書は本郷コミュニティセンター（本郷生涯学習センター内）に設置

申込先 本郷コミュニティセンター（相談員上神）(Tel. 080-9130-7730)



単発講座報告

《 腹話術で遊ぼう 》



腹話術にチャレンジしました。牛乳パックで、相棒の人形を作り、先生から腹話術の基本を教えてくださいました。

発生練習では、お腹から声を出したり、口の動きを少なくして声を出すのが難しそうでした。また、腹話術者と人形の顔の表情やしぐさの練習が欠かせないことがわかりました。人形が話す時は、観客は腹話術者ではなく人形の声やしぐさに注がれていました。

レッスン後、いよいよ参加者の腹話術の実践です。上手できた方、口が動いて苦心された方様々でしたが、チャレンジする姿は楽しそうでした。最後に、先生の模範演技を見ました。あたかも二人で会話をしているような錯覚を受けました。手作りした相棒と一緒に練習して、家族や地域の方に披露出来れば楽しいですね。お疲れ様でした。

みなさんも腹話術にチャレンジしてみてもいいですか。



同好会活動 1

《 来年の干支『巳』を制作しませんか 》



(今回作成する『巳』)

『和紙ちぎり絵』では、12月の活動日に恒例の干支の作品づくり(今年の作品は『巳』)を行います。どんな『巳』のミニ作品ができるか楽しみです。一緒に和紙ちぎり絵で干支のミニ作品を作りませんか。

初めての方もぜひご参加ください。あなたが制作した『巳』で新年を迎えましょう。

日時 令和 6年12月6日(金) 13:00~15:00

場所 本郷生涯学習センター工芸室(1階)

材料代 500円 持参物 なし

申込期限 11月 5日(火) ~ 12日(火)

申込先 「和紙ちぎり絵」代表 内藤(080-5616-3862)

本郷コミセン相談員 上神(080-9130-7730)

「和紙ちぎり絵」(活動状況) 活動日 第1金曜日 13:00~15:00

活動場所 本郷生涯学習センター 工芸室



同好会活動 2

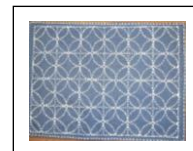
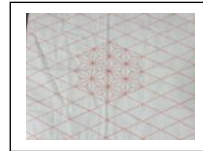
《 刺し子教室 》

(活動状況)

活動日 第3火曜日 9:30~11:30

活動場所 本郷生涯学習センター 研修室 4

みなさんの作品を本郷郵便局に展示しています。ぜひご覧ください。



11月(霜月)予定

(事)コミセン事業 (主)主催講座 (単)単発講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	金	ラビアンローズ 手書きで楽しむ書 和紙ちぎり絵 三矢だるま会	16	土	
2	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 グラウンド・ゴルフ大会(事)	17	日	
3	日		18	月	
4	月	名水踊ろう会 女性会	19	火	刺し子教室
5	火		20	水	スポーツマージャン
6	水	スポーツマージャン	21	木	オカリナ 民謡友の会 パッチワークキルト
7	木	オカリナ 民謡友の会	22	金	手書きで楽しむ書
8	金		23	土	にこにこハーモニカ ドラム同好会
9	土		24	日	
10	日		25	月	本郷気功同好会 三味線でチン・トン・シャン(主)
11	月	本郷気功同好会	26	火	ココトレ3B体操
12	火	ココトレ3B体操	27	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B いきいき会 ミュージックJAM
13	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B いきいき会 楽々貯 筋くらぶ	28	木	邦楽さざなみ
14	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	29	金	
15	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)	30	土	

編集後記

「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) →
秋が足早に過ぎ去り、初冬が顔を出す時期になりました。冬を迎える身支度は如何ですか。
しっかり体調を整えて冬を乗り切りましょう。「大勢の 中に我あり 冬紅葉」(星野 立子)



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080-9130-7730まで



船木コミセンだより

令和6年11月1日
229号
船木コミュニティセンター



第8回船木コミセンまつりプログラム



← たよりHP

令和6年11月10日(日)9:00～

開会行事			9:00	休憩(10:55～11:05)			
1	演奏	三原市立本郷中学校 (吹奏楽部)	9:15	10	民謡	新さなえ会沼田川支部	11:05
2	合唱 リコーダー	三原市立本郷西小学校 (5年生)	9:35	11	社交ダンス	本郷ダンスクラブ(舞)	11:20
3	マジック	サンウイングマジッククラブ	9:50	12	マジック	サンウイングマジッククラブ	11:30
4	ハット ワーク	バトンスタジオ	10:00	13	体操	アガペーダンスサークル	11:40
5	しの笛	こころ音の会	10:10	14	フラダンス	メケアロハハウオリ本郷	11:45
6	体操	(主催講座) 軽やかダンスエクササイズ	10:20	15	和太鼓	安芸本郷太鼓	11:55
7	太極拳	百花	10:25			閉会行事	12:15
8	体操	笑ってココロすっきり体操	10:35	大抽選会			
9	フラダンス	レイフラワーラブリー本郷	10:45	◎ 演目の開始時間は前後する場合があります。			

《展示発表及び展示即売》

(主催講座) いろいろなパッチワーク講座 クラフトバンド同好会
 船木茶道クラブ 船木の歴史ロマンを語る会 伊藤書道教室
 わくわく工房 ドリームせせらぎ MOA生花
 広島国際空港株式会社 沼田川ファミリーグループ
 自衛隊広島地方協力本部尾道出張所
 JAひろしま女性部環境セミナー 沼田川グループ
 三原地区更生保護女性会(本郷地域)

※ 閉会行事後に**大抽選会**があります。当日配付の**プログラムに記載されている番号**が必要になりますので、最後まで大切にしておいて下さい。

※ 食事引換え券は先着350名様、お茶席引換え券は先着300名様、プログラム配付時にお渡します。

◎ お茶席 ⇒ ロビー (9時～12時まで)

◎ 炊き込みご飯・焼きそば・お茶 ⇒ 玄関前(大抽選会終了後)

お問い合わせは、船木コミュニティセンター ☎86-6731

単発講座

粘土教室 『可愛いクリスマスリース』

日時 令和6年12月6日(金) 13:30～15:30

場所 船木コミュニティセンター 研修室

定員 12人

参加費 800円(受講料200円含む)

持参物 タオル

申込期間 11月5日(火)～11月25日(月)まで

申込先 船木コミュニティセンター ☎86-6731

一つひとつのパーツを粘土で作り、
可愛いクリスマスリースを
完成させましょう!!



イメージです

9月10日(火)、**消防訓練**を行いました。

今回は放送機器の使用方の再確認に加えて、多目的ホール(体育館)を利用されている団体の方の協力で『消火栓』を使用する際の注意点等を教えました。



- ①『消火栓』は一人ではなく最低でも二人で使用すること。一人の場合は消火器を使用すること。
- ②『消火栓』は扉の内側に掲示している方法に従うこと。
- ③『消火栓』『消火器』を使いきれない場合は避難を優先すること。

普段、使うことのない『消火栓』『消火器』ですが、いざという時には必要になります。どこに『消火栓』『消火器』があるのか知っておきたいですね。



本郷西チーム、Bクラスで優勝！！

10月13日(日)、晴天の中、『第16回三原市民体育大会』が行われ、船木地区は本郷西チームで参加しました。当日は最高のスポーツ日和。本当に天気良すぎて、熱中症になった人が出るほど。朝は涼しかったけれど、日中の気温が高過ぎ！！寒暖差に疲れも倍増！！

でも、暑い暑いそんな中、なな・なんと本郷西チームは優勝してしまっただけではありませんか。皆、よくやった！！万歳～！（練習の成果かな？）

参加して下さった選手の皆さん、朝早くから準備等して下さった役員の方々、本当にお疲れ様でした。

来年はAクラス！今年以上に頑張りましょう！！



11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	金	椅子に座って健康体操 沼田川FC(卓球)、船木の歴史ロマンを語る会	17	日	
2	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー	18	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
3	日	三原社交ダンス同好会	19	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
4	月	こころ音の会	20	水	ハトンスタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 新さなえ会、茶道クラブ
5	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	21	木	主催講座「軽やかダンスエクササイズ」 三原JBC、もみじ会、スマイルヨガ 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)
6	水	} コミセンまつりリハーサル	22	金	主催講座「いろんなパッチワーク講座」 沼田川FC(卓球)、クラブハント
7	木		23	土	三原JBC、本郷クラブ レイフラワーラブリ
8	金		24	日	本郷ダンスクラブ(舞)
9	土	コミセンまつりリハーサル、準備	25	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
10	日	第8回船木コミセンまつり 9時～13時予定 舞台発表 作品展示 大抽選会等 	26	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
11	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ インテグラルヨーガ	27	水	ハトンスタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操
12	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	28	木	三原JBC、もみじ会、百花、メケアロハウオリ 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)
13	水	本郷ハドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、アカペラダンスサークル	29	金	沼田川FC(卓球)
14	木	三原JBC、もみじ会、メケアロハウオリ 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)	30	土	三原JBC、本郷クラブ レイフラワーラブリ
15	金	沼田川FC(卓球)			
16	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ			

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



↑たよりHP



11月
No.235

三原市民体育大会 本郷西地区の様子

10月13日(日)やまみ運動公園で三原市主催の「第16回三原市民体育大会」が開催されました。選手の調整に難航しましたが、当日は選手スタッフ合わせて75名がけがもなく無事に大会を終えることができ、結果はBクラスが4地区ある中で優勝することができました。優勝は12年振りだということです。参加された皆様、応援に駆けつけてくださった皆様お疲れ様でした。



優勝した本郷西チーム

きたがたマルシェ&ウォーキング大会開催のお知らせ

11月17日(日)10時~15時まで旧北方小学校(なしわラボ)にて上記のイベントが北方未来主催で開催されます。当日は、競技団体の出演やキッチンカー、子ども出店などいろいろなブースが開設されます。また同時に、「芋ほりウォーキング」も開催される予定です。(要予約)詳しくは10月で配布しました回覧、またはなしわラボや各コミセンなどに掲示されていますチラシでご確認願います。イベント情報は右のQRコードからも確認することができます。



昨年の様子



令和5年の大会の様子



北方支部対抗! 球技大会 参加者募集中!

12月8日(日)に「第14回支部対抗球技大会(ビーチボールバレー大会)」を開催します。回覧に添付した参加申込書にご記入いただくか各支部役員へご連絡ください。皆様のご参加をお待ちしております。

(初めて参加される方も大歓迎です!)

申込み締切り日:11月29日(金)

なお、エキシビジョンでドッチボールも行います。(小学生4年生以上)

※詳しくは回覧をご覧ください。

バレーの参加条件:中学生以上の北方にお住まいの方
お問合せは、北方コミセンまで 0848-86-6237



裏面に続く

地域おこし協力隊からのご報告

北方地区 丹澤紳一郎協力隊員



みなさま、お疲れ様です。秋もあっという間でもう寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

私は、善入寺の本谷でいちじくの収穫を9月よりお手伝いしています。地域資源である「いちじく」を今後何かに活かさないかと考えている今日この頃です。

空き家を活用する動きも出てきていて、今は地域の方や他地区の協力隊の方と、その場所をどういった所にしていくのが一番良いかを話し合っています。今後の動きもまたご報告できたらと思います。みなさま、体調に気を付けてお過ごしくださいね。



単発講座

事前告知



はじめてのAI(エーアイ)講座

みなさんはチャット GPT などの生成 AI を使ってみましたか？興味があるけど、どこから始めていいかわからない方など多いのではないのでしょうか？
 実際にご自身のスマートフォンを使って、簡単に楽しく文章やイラストなどを思いのままに作成してみませんか？
 ご興味のある方は、ぜひ受講してみてください。

日時:12月14日(土)10時~12時
 場所:北方コミセン 第2会議室
 募集人数:10名程度
 受講料:200円 スマートフォン持参
 申込み:12月5日~12月10日
 申込み先:北方コミセン 86-6237

(主)三原市主催講座



11月の行事予定

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	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ 北方未来、バトン同好会	17	日	太極拳A
2	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	18	月	北方栄養学級、北方卓球クラブ
3	日	ルクールリアン	19	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
4	月	北方卓球クラブ	20	水	和楽日、北方太極拳
5	火	100歳体操、詩舞同好会、めいきゅうクラブ	21	木	ラッキーズ、BKS
6	水	和楽日、北方太極拳	22	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
7	木	ラッキーズ、BKS、財産管理課、あじさい部会	23	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
8	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会	24	日	詩吟同好会
9	土	山陽ブロック工業、GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア フェニックス	25	月	北方足もみの会、卓球クラブ
10	日	三原クラブ、詩吟同好会、フレンズ、ルクールリアン	26	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	月	3B体操、北方卓球クラブ	27	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座
12	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	木	北方陶芸、茶道教室、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS
13	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座、フレンズ	29	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	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ	30	土	PHXジュニア、フェニックス
15	金	ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、バトン同好会			
16	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス			

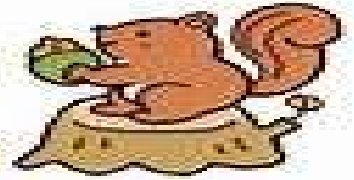
生涯学習のご相談は、北方コミュニティセンター生涯学習相談員 加村・安広まで ☎0848-86-6237

南方コミセンだより 第 305号



令和6年11月1日

生涯学習だよりのバックナンバーはこちら →



南方コミセン草刈



春先にタラの芽が収穫できるかも？

10月1日、コミセン周辺の草刈をしました。ご協力頂きました皆様ありがとうございました。

北側の急斜面には何本もタラノキが生えてきていました。



東側斜面には有志の皆さんが千個以上の球根を植えたという彼岸花が咲き始めました。

講座紹介(すみれ文庫)

結成されてから四半世紀という長い歴史を持つ「すみれ文庫」は、本郷西小学校や幼稚園、保育所などで絵本の読み語りをされている自主講座です。取材時は、「まあちゃんのながいかみ」という絵本の絵を製作中でした。

なごやかな雰囲気の中、一枚一枚趣向をこらした作品が生み出されていました。



下描きが一番技術のいるところ



下描きに色をつけていきます



読み語りしながら貼り付ける、仕掛け絵本のようなスタイルが素敵

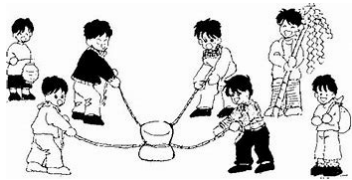


原作よりもすばらしい!?仕上がり



高さ約2メートル、見上げるほどの大迫力の巻物絵本が完成!

裏面に続く



～季節ごよみ～ 「立冬(りっとう)」



今年、11月7日もしくは11月7日～11月21日までが立冬にあたります。

冬が立つと書きますが、この「立つ」には始まるという意味があり、冬が始まる日とされています。実際には冬というよりは秋を感じる時期で、肌感覚とは大きなズレがあるように感じます。このアンバランスさは、8月初めの立秋と似ていますね。

昔は1～3月を春、4～6月は夏、7～9月を秋、10～12月を冬としていました。立冬を含めた立春、立夏、立秋は四立(しりゅう)と言われ、季節の大きな節目となります。



令和6年11月の利用予定

(主) 三原市主催講座

(体) 体験講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	金	栄養学級・折り紙教室・アップルB 健康体操	15	金	長寿会・アップルB・クイーンクッキング 健康体操
2	土	こすもす体操	16	土	こすもす体操
3	日	南風エイサー隊	17	日	南風エイサー隊
4	月	サロンみとしろ・マーガレット・気功の会 南方カラオケ	18	月	サロンみとしろ・マーガレット気功の会 南方カラオケ
5	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会	19	火	愛碁会・そばの花・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会
6	水	キララ (主)和太鼓叩いて体幹アップ・心(しん)	20	水	キララ (主)和太鼓叩いて体幹アップ・心(しん)
7	木	フラワーズ・百歳体操・D'Z・太極拳	21	木	麺打ちクラブ・百歳体操・D'Z・太極拳
8	金	コットンサロン・健康体操・絵手紙	22	金	健康体操・絵手紙すみれ会
9	土	レイフラワーラブリー本郷・アットホーム	23	土	アットホーム
10	日		24	日	
11	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙	25	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙
12	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・やよい会	26	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ 刺繍で楽しむハンドメイド
13	水	足ツボ講座・クイーンクッキング 歌声キャンディー・民謡秀諒会	27	水	民謡秀諒会
14	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳体操・カンフー	28	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ
			29	金	健康体操
			30	土	



堆肥場から生えたかぼちゃがいつの間にか立派に育っていました。



コミセン畑の近くの斜面には白い彼岸花が咲きました。➡



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