



# 本郷生涯学習センターだより

NO.233 (令和7年3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7年度 主催講座の募集について

令和7年度 本郷生涯学習センターの主催講座を受講希望される方は、  
つぎの「主催講座一覧」を確認のうえ、往復はがき又は専用フォームから  
申し込みください。

お申込み方法については、「広報みはら」3月号をご覧ください。



◎申込先 本郷生涯学習センター  
〒729-0417 三原市本郷南 6-25-1  
Tel 0848-85-0701

専用フォーム  
QRコード



### 主催講座一覧

講座名	開設日	時間	定員	講座名	開設日	時間	定員
スマホ基本講座( 아이폰 )	第1・3(月)	13:30~15:00	16	今だから始めたいピラティス	第2・4(木)	13:30~15:00	20
日常英会話講座	第1・3(月)	13:30~15:00	12	日常のパソコン応用講座	第2・4(木)	13:30~15:00	16
PPバンドで小物を作ろう	第1(火)	13:30~15:30	16	スマホ基本講座(アンドロイド)	第1・3(金)	10:00~11:30	16
大人がたのしむヒップホップダンス	第1・3(火)	10:00~11:30	20	毎日コツコツ筋力アップ	第2・4(金)	13:30~15:00	20
心も体も元気いっぱい体操	第1・3(木)	13:30~15:00	20				

※スマホ基本講座受講には、スマートフォンが必要です。  
なお、受講対象は、LINEアプリの利用を了承可能な方とします。

※パソコン講座受講には、ノート型端末(Windows10以降)が必要です。  
なお、受講対象は、LINEアプリの利用を了承可能な方とします。

### 2月8日(土)「おはなしのポケット」が行われました。



英語であそぼう・総合技術高校お元気  
マイスターと遊ぼう・手作り絵本のおは  
なし会・みんなで演奏などが行われ赤  
ちゃんから大人まで多くの親子が“楽  
しいひととき”を過ごしました。

(ほんごう子ども図書館主催)  
(青少年育成三原市民会議本郷支部協賛)

### 本郷図書館からのお知らせ

● 展示名 「高校生・大人のための会社案内」  
期間:3月1日(土) ~ 3月31日(月)  
内容:約40社の『環境・CSRレポート』を展示。  
(館内閲覧のみ)  
○補足 CSRレポートが必要な方は、窓口へお  
申し出ください。

● 「実は「貸出ゼロ回」なんです(泣)特集」  
期間:3月1日(土) ~ 3月31日(月)  
内容:1年借りられてない本たちを集めてみまし  
た。実は掘り出しものだらけかも？

### おはなし会のお知らせ

日時:3月27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。  
こどもも大人も大歓迎♪



三原市立本郷図書館 ☎85-0703



# 主催講座・自主講座のご案内

## 令和7年3月の主催講座・自主講座



日	曜	講座	日	曜	講座
1	土	原爆被害者之会	15	土	沼田文化研究会 消しゴムはんこ 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	手話おおぞら クラフト同好会 ペン字 わくわくパソコン	17	月	手話青空 わくわくパソコン
4	火	むくげの会 本郷太鼓 A カトレア 本郷絵画 VMC PC-A	18	火	本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 むくげの会
5	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	19	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
6	木	囲碁同好会 パンベール 沼田川焼物 エアロリズム体操 書道教室	20	木	囲碁同好会 書道教室
7	金	リコーダーきらら 3B 体操 沼田川焼物 ホームベーカリー	21	金	押し花で飾ろう リコーダーきらら ローズパン
8	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア	22	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道
9	日	本郷日本語クラス	23	日	本郷日本語クラス 人物を描こう会
10	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	24	月	IT あじさい ピース太極拳 都絵手紙
11	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 本郷太鼓 B ボジージガ新高 たのしくソシアル フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 3B 体操	25	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 本郷太鼓 B ボジージガ新高 たのしくソシアル フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 旅さろん
12	水	あひるの会 PC-B 本郷陶芸 Enjoy English 歌って健やか講座	26	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座
13	木	アガペーダンス IT さわやか だんすの会 基礎からの書道 たのしく絵画	27	木	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
14	金	アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら	28	金	IT きらら アートフラワー コーラスほほえみ ベーキングクラブ ほんごう文化協会
			29	土	
			30	日	
			31	月	

クローバー(シロツメクサ)の花言葉の中に五つ葉の花言葉がありましたので紹介します。「財運」です五つ葉に成長する確率が100万分の1の確率だと言われています。皆さんも探して見てはいかがですか。

### 令和7年3月・4月の催し物

卒業、それは大きな節目のひとつです。これから新たなスタートを切る卒業生の特別な日に贈ります。

できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的法則である。

… パプロ・ピカソ

この言葉は、自らの考え方一つで可能性が変わることを示しています。何事も自分を信じてチャレンジすることが大切です。

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
3月 9日	日	13時30分	LoveLove Music Concert	ピアノスタジオ R	にいたかホール
3月29日	土	14時	第18回 定期演奏会	総合技術高等学校 吹奏楽部	にいたかホール
4月13日	日	10時30分	全国吟詠コンクール 三原地区予選大会	公認哲滄会	にいたかホール
4月20日	日	13時	ピアノ発表会	馬越、福岡、松島ピアノ教室	にいたかホール
4月27日	日	13時30分	ピアノ発表会	ふじわらあけみピアノ教室	にいたかホール



# 本郷コミセンだより

令和7年  
3月1日  
発行 No.239

## 第21回 ほんごう芸能フェスティバルを 開催しました

去る2月2日に『第21回 ほんごう芸能フェスティバル』を無事終了することが出来ました。当日は寒い中にもかかわらず、ご来場いただいたみなさんありがとうございます。

また、ご出演や作品展示をいただいた各団体の方々や、当フェスティバルの運営を支えていただいた関係者の方々には、当フェスティバルを盛り上げていただき感謝申し上げます。

今年度も『つなげよう 本郷』をテーマに、日頃から精進されたみなさんの演技が、にいたかホールの特等席に披露されました。みなさんの演じたエネルギーは、ご覧いただいたみなさんに伝わったことと思います。

来年度もまた、『ほんごう芸能フェスティバル』の会場で、みなさんの『一年間の成果』の発表を、楽しみにお待ちしております。

### 《 舞台発表 》



### 《 展示発表 》

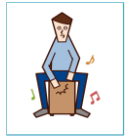


## 《 令和7年度の主催講座の募集について 》

令和7年度の主催講座の募集が次のとおり始まります。

来年度の主催講座は、「ウクレレにチャレンジ」、「チョークアートを楽しもう」及び「カホンでリズムを楽しもう」の3講座です。

新規講座「カホンでリズムを楽しもう」は、打楽器「カホン」を叩いてリズム、音楽を楽しむ講座です。



あなたのチャレンジをお待ちしています。ぜひご参加ください。

- (募集講座) ①「ウクレレにチャレンジ」 (3年目 月1回)  
 ②「チョークアートを楽しもう」 (2年目 月1回)  
 ③「カホンでリズムを楽しもう」 (1年目 月1回)



(募集要領) 申込期間 令和7年3月17日(月)まで

申込方法 詳しくは「広報みはら3月号」をご覧ください。

申込先 本郷コミュニティセンター

(申し込みフォーム)

(〒729-0417 三原市本郷南6丁目25-1)

\*申し込み定員に満たない場合、開講しないことがあります。よろしくお願ひします。



(チョークアート作品)



### 3月(弥生)予定

(事)コメセン事業 (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	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	17	月	名水踊ろう会
2	日		18	火	刺し子教室
3	月	名水踊ろう会	19	水	スポーツマージャン
4	火		20	木	オカリナ 民謡友の会
5	水	スポーツマージャン	21	金	ラビアンローズ 三矢だるま会
6	木	オカリナ 民謡友の会 パッチワークキルト	22	土	
7	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵 手書きで楽しむ書 三矢だるま会	23	日	
8	土		24	月	本郷気功同好会 三味線でチン・トン・シャン(主)
9	日		25	火	ココトレ3B体操
10	月	本郷気功同好会	26	水	スポーツ吹矢 いきいき会 フレッシュ親子3B ミュージックJAM
11	火	ココトレ3B体操	27	木	邦楽さざなみ
12	水	スポーツ吹矢 いきいき会 フレッシュ親子3B 楽々貯筋くらぶ	28	金	手書きで楽しむ書
13	木	邦楽さざなみ	29	土	
14	金		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				

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) →  
 3月に入って「啓蟄」の時期を迎えます。草木の芽生えとともに虫たちも活動を始めます。春を  
 迎え多いに生涯学習を楽しみましょう。「三月の 声のかかりし あかるさよ」(富安 風生)



問い合わせ・ご相談: 本郷コミュニティセンター(専用電話 080-9130-7730) 生涯学習相談員 上神



# 船木コミセンだより



令和7年3月1日  
233号  
船木コミュニティセンター



← たよりHP

## 令和7年度 船木コミセン主催講座のご案内

### 軽やかダンスエクササイズ

◎ 月2回講座

第1・3木曜日 19:30～20:30  
(定員12名)

音楽に乗りながら、ゆったりと優雅に体を動かします。  
バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズで筋肉の柔軟性、体幹の安定やバランス感覚を養いましょう!



### パン講座『時短deパン』

◎ 月1回講座

第3火曜日 10:00～13:00  
(定員12名)

パンは作りたいたいけど時間が...と  
思っている方、時間短縮で  
美味しいパンを作ってみま  
せんか?



◎ 期 間 令和7年5月～令和8年2月

◎ 受講料 年額4,000円(月2回講座)、年額2,000円(月1回講座)  
※材料・教材費などは別途実費が必要です。

◎申し込み 3月17日(月)(消印有効)までに、申込フォームまたは往復はがき(1枚につき1講座)に記入例の通り記入し、船木コミセンへ申し込み下さい。

①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤施設名・教室名

※ 申し込み多数の場合は抽選します。定員に満たないときは開講しない場合があります。

※ 日程などを変更する場合があります。

※ 受講料は年額です。予定回数実施できない場合などでも受講料の返金は致しません。

※ いただいた個人情報、生涯学習講座の実施のみに利用します。

※ 詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。

往復はがき  
記入例

申込フォーム用  
QRコード

【申し込み先】

〒729-0411  
三原市本郷町船木1949番地  
船木コミュニティセンター  
(0848-86-6731)

上記講座を令和6年度で受講している  
方で、継続して受講を希望する場合も  
申し込みが必要です。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
85 往信 各申し込み先 各申し込み先の住所		85 返信 応募者の住所 応募者の名前様	①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤施設名・教室名

※ 黄色の部分を入力してください。 ※ 1枚につき1教室のみ。



### 地域事業

## 椅子に座って健康体操

令和7年度スケジュール

時間 : 10:00～11:00  
場所 : 船木コミセン 研修室  
対象 : 船木地区住民  
参加費 : 無料  
持参物 : タオル・水分補給水



4月 4日(金)	10月 3日(金)
5月 9日(金)	11月 7日(金)
6月 6日(金)	12月 5日(金)
7月 4日(金)	1月 9日(金)
8月 1日(金)	2月 6日(金)
9月 5日(金)	3月 6日(金)

※運動の出来る服装でご参加ください

# 船木地区防災訓練&ウォーキング

1 とき 令和7年3月16日（日）午前9時集合

2 ところ 船木防災公園（本郷産業団地内）

・自宅から防災公園まで各自の交通手段で所要時間を測る（マイタイムライン体験）

※雨天の場合は船木コミセン多目的ホールにおいて防災訓練及びゲームを行います

3 内容 ◎防災訓練 ①マンホールトイレ設営  
②段ボールベット組み立て  
③消火器の取り扱い方と簡易担架の作り方

◎ウォーキング

- ・Aコース（3.9km）防災公園⇒平坂石碑⇒天津神社⇒湯の森社⇒防災公園
- ・Bコース（2.5km）防災公園⇒天津神社⇒湯の森社⇒防災公園
- ・グラウンド・ゴルフ体験コース

4 昼食 うどん・炊込みご飯（炊き出し）

5 対象 船木地区の方

詳しくは各戸に配布した  
チラシをご覧ください

なお、申込受付は終了していますので、ご了承ください。

## 3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	PHXジュニアハレー、本郷クラブ、船木ハレー	16	日	船木地区防災訓練&ゲーム(雨天時)
2	日	三原市職員労働組合	17	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
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	18	火	チョット卓球、ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
4	火	チョット卓球、ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	19	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントンクラブ、水曜会 茶道クラブ、新さなえ会
5	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントンクラブ、水曜会 スマイルヨガ、茶道クラブ、新さなえ会	20	木	ひまわり、スマイルヨガ
6	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	21	金	沼田川FC(卓球)、クラブハント
7	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	22	土	三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー、レイフラワーラブリ
8	土	本郷クラブ、船木ハレー	23	日	本郷ダンスクラブ(舞)
9	日		24	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花
10	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花	25	火	チョット卓球、ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
11	火	チョット卓球、ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ 沼田川グループ	26	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントンクラブ、水曜会 すっきり体操
12	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、アカペラダンスサークル	27	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メアロハハウオリ 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ)、百花
13	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メアロハハウオリ 沼田川FC(ハトミントン・ニュースポーツ)、百花	28	金	沼田川FC(卓球)
14	金	沼田川FC(卓球)	29	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ 船木ハレー、レイフラワーラブリ
15	土	三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー	30	日	
			31	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

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



三原市本郷町上北方1023番地1  
三原市北方コミュニティセンター

たより HP →



令和7年度 主催講座の申し込み 受付中!

スマホでも申し込みできます!

北方コミュニティセンター 令和7年度主催講座一覧

締切日:3月17日(月)

No	講座名	開講日	時間	定員	回数	受講料
1	心もからだもスッキリ体操	第3火曜日	10:00~11:30	10人	10回	2,000円
2	Excel実習講座	第2・4水曜日	19:30~21:00	10人	20回	4,000円

※講座期間 5月~来年2月 ※受講料は年間分 初回に一括支払い (材料費・教材費別途必要)

※予定回数実施できない場合でも受講料は返金しません。

※受講者の抽選や講座の日程は変更・中止する場合があります。

【申し込み方法①】 ※書き方は、広報みはら3月号をごらんください

ハガキ利用 往復はがき(1枚につき1講座のみ)

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  
下記へ郵送してください。

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

【申し込み方法②】

申し込みフォーム



【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.心もからだもスッキリ体操・・・音楽に合わせて体のあらゆる所を動かす軽い運動。

「特に肩や脚のもの裏などが伸びて気持ち良かった」「ゆっくりと全身がリラックスでき、最後には汗ばむくらいだった」「受講生みんなで楽しく体操ができました!」等

2.Excel実習講座・・・Excelの基礎から応用までを実習形式で楽しく学べる講座です。

「ショートカットキーが便利だった」「IF関数の重要性が学べた」「丁寧に教えてもらった」等



自主団体の紹介

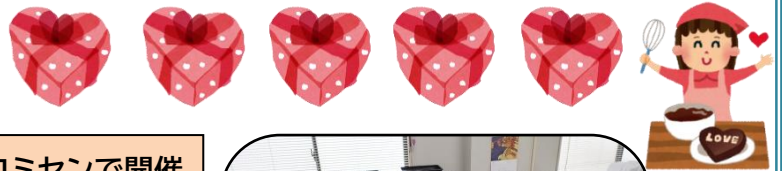
「100歳体操の会」  
毎週火曜日 13:30~15:00

「いきいき百歳体操」は100歳まで元気に過ごすことを目標としている体操です。元気なインストラクターの映像を見ながら、一緒に運動することでフレイル予防(高齢者が身体的な機能低下を防ぎ、健康的な生活を維持するための取り組み)につながります。また定期的に三原市高齢者福祉課から体操指導などが受けられるのも魅力の一つです。ただいま会員募集中です。ご興味のある方はぜひ、コミセンまでお問い合わせください。



裏面につづく

## 地域イベントの様子



2月11日(火・祝)に「バレンタインイベント」を北方コミセンで開催しました。三原ケーブルテレビの取材もあり、子どもたちは大はしゃぎでした。このイベントの講師は岡野照子さん。チョコクレープなどを作り、ラッピングしたものを地域の方々が手作りしたクラフトかごに入れ、オリジナルのバレンタインカード(指導:森井地域支援員)を添えて完成させました。参加者は、大切な人へプレゼントしたようです。



久井地区の麻倉隊員による撮影風景

## 地域おこし協力隊より

みなさま、お疲れ様です。2月は地域おこし協力隊の活動報告動画を作成しました。作成された動画は、市のホームページやMCATの放送により視聴することができます。三原市各エリアで活動している協力隊員のこれまでの活躍や活動に対する想い、これからやっていくことなどを知ることができます。みなさまぜひご覧ください。

三原市地域おこし協力隊 本郷北方地区 丹澤紳一郎

## 3月行事予定



最新情報は  
こちらから⇒



日	曜日	利用団体又は行事名
1	土	ラウレア、フェニックス
2	日	サロンリック
3	月	卓球クラブ
4	火	100歳体操、詩舞同好会、めいきゅう
5	水	和楽日、北方太極拳
6	木	ラッキーズ、BKS
7	金	なしわ陶芸、ニコニコ筋トレ、絵手紙、北方未来、バトン同好会
8	土	GOねんりん、ラウレア、フェニックス
9	日	三原クラブ、詩吟同好会
10	月	3B体操、希望会、本郷小バレー、卓球クラブ
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
12	水	和楽日、北方太極拳
13	木	ラッキーズ、BKS、本郷小バレー、船木バレーボールクラブ
14	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
15	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス

日	曜日	利用団体又は行事名
16	日	
17	月	北方栄養学級、本郷小バレー、卓球クラブ
18	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
19	水	和楽日、北方太極拳
20	木	BKS、本郷小バレー、船木バレーボールクラブ
21	金	ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
22	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
23	日	三原クラブ、詩吟同好会、PHXジュニア、フェニックス
24	月	北方足もみの会、卓球クラブ
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
26	水	和楽日、北方太極拳
27	木	茶道教室、北方陶芸、ラッキーズ、BKS、船木バレーボール
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
29	土	PHXジュニア、フェニックス
30	日	太極拳A
31	月	卓球クラブ



3月

南方コミセンだより

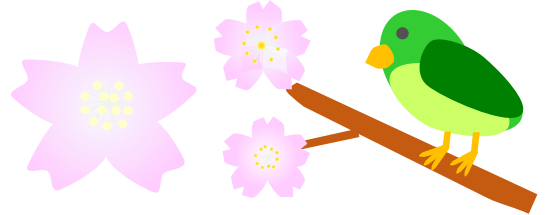
第 309号

南方コミュニティセンター

TEL 0848-86-4858

令和7年 3月 1日

生涯学習だよりのバックナンバーはこちら



## 令和7年度 南方コミセン主催講座のご案内

### 和太鼓叩いて体幹アップ

第1・3 水曜日 13:30~15:00  
定員 15名 受講料 4,000円(年額)  
運動を兼ねてリズム感を育てましょう。全身を使って楽しくチャレンジ！

### 身体ととのえヨガ

第2 木曜日 10:00~11:30  
定員 10名 受講料 2,000円(年額)  
呼吸をととのえながら、心と身体をリフレッシュ！

講座期間 令和7年5月~令和8年2月

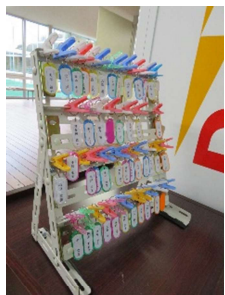
☆受講申し込みの方は「**広報みはら**」3月号の募集要項をご確認のうえ、**3月17日(月)**までに申し込みフォームまたは往復ハガキでお申し込みください。

《申し込み先》

〒729-0413 三原市本郷町南方3985-1

申し込みフォームはこちら

南方コミュニティセンター (☎0848-86-4858)



### 靴の名札をご用意しています



帰り際、靴の取り間違いが多くなっています。サロンみとしろでは靴の取り間違い防止対策として靴用の名札を付ける取り組みが行われています。



靴にはさんで使用します



使用希望の方に一般用の名札をご用意しています。必要な方はお使いください。

\*靴箱の一番端に置いてあります。  
見つからない時は事務室までお尋ねください。

洗濯バサミに名札をつけています

ここに  
あります

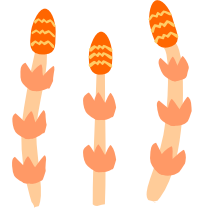


裏面に続く



3月3日は、五節句の中の「上巳(じょうし)の節句」にあたります。古代中国ではこの日に川で身体を清めて厄を祓う習慣がありました。また、雛祭りの象徴ともいえる雛人形は、紙で作った人形(ひとがた)に病気や怪我などの不浄を託し、川に流して災厄を祓うという「流し雛」の風習がもとになっており、これらの二つが合わさって今の雛祭りの原型ができたとされています。

現在では、向かって左側にお殿様(お内裏様)右側にお雛様を飾ることが一般的となっているようですが、実はこの並べ方は西洋の考え方に由来するもので、定着したのは昭和になってからということです。現在でも京都などの一部の地域では反対に飾るところもあるようです。



### 令和7年3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	折り紙教室・こすもす体操・祭準備	15	土	こすもす体操
2	日	南方ふるさとふれあい祭	16	日	南風エイサー隊
3	月	サロンみとしろ・はーとクラブ 南方カラオケ同好会	17	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功 マーガレット・南方カラオケ同好会
4	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会	18	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・長寿会 リフレッシュ 3B・空手同好会
5	水	キララ・心	19	水	クィーンクッキング・心
6	木	フラワーズ・百歳体操・D'Z・太極拳	20	木	麺打ちクラブ・D'Z・太極拳
7	金	アップルB・絵手紙すみれ	21	金	クィーンクッキング・アップルB 絵手紙すみれ・健康体操
8	土	レイフラワーラブリー・アットホーム	22	土	アットホーム
9	日	にまーず	23	日	
10	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど フォークダンスマーガレット	24	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど フォークダンスマーガレット
11	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・楽しいパン講座 空手同好会	25	火	そばの花・愛碁会・ニコニコ筋トレ フランス刺繍・やよい会
12	水	足ツボ講座 歌声キャンディー・民謡秀諒会	26	水	民謡秀諒会
13	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ	27	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ
14	金	健康体操	28	金	健康体操
			29	土	
			30	日	
			31	月	サロンみとしろ・マーガレット



玄関の生け花も春の装いに変わってきました。

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