



大和文化センターだより

令和7年3月1日発行

回 覧



三原市大和文化センター

三原市大和町下徳良111

TEL 0847-33-1115 (FAX兼用)

こちらのQRコードで三原
市内の生涯学習たよりが
ご覧いただけます



令和7年度 新規主催講座のお知らせについて



「日本舞踊エクササイズ」講師 平 ゆかり先生

日時 毎月第2・第4木曜日 13:30～15:00

日本舞踊をもとにした、和の動きをスポーツ科学に取り入れたエクササイズです。しなやかな動き、優雅な動きをしながら、心身を整えてみましょう。



継続講座

「やさしいヨガ」

日時 毎月第一金曜日
13:30～15:00

講師 上田 里恵先生

「民謡を楽しく歌おう」

日時 毎月第三金曜日
13:30～15:00

講師 有田 教子先生

「足もみ&エクササイズ」

日時 毎月第一月曜日 第三金曜日
13:30～15:00

講師 田中 加奈子先生

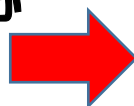
(たよりホームページ)三原市内の各施設の生涯学習たよりをご覧ください。



(申し込みフォーラム)

今年度の主催講座の申し込みができます。往復はかきでの申し込みも可能です。

3月1日から17日までです。



大和図書館からのお知らせ

○ 3月の休館日

毎週火曜日 4日、11日、18日、25日

祝 日 20日

○ 3月の展示

「春を感じる本」

日時 3月1日(土)～31日(月)

内容 桃や桜など春に咲く花や、卒業式や入学式などの春を感じる本の展示をします。

「感謝の本」

日時 3月1日(土)～31日(月)

内容 3月9日のサンキューの日になんで感謝をテーマにした本を展示します。

○ イベント

ボードゲームで遊ぼう

日時 3月26日(水) 10時～16時

場所 大和文化センターホワイエ

内容 子どもから大人まで楽しめるボードゲームの体験会です。

○ 絵本とおはなしの時間

日時 2日(日)

時間 14:00～14:30

日時 8日(土)、15日(土)、22日(土)29日(土)

時間 10:30～11:00

3月号 神田公民館だより

三原市大和町下徳良 106-1
TEL 0847-33-1725
FAX 0847-33-0316

生涯学習講座の受講生募集

神田公民館では、令和7年度の生涯学習講座受講生を次の通り募集いたします。受講希望の方は「広報みはら3月号」の生涯学習講座受講生募集内容をご確認のうえ、3月17日（月）までに、申込フォームまたは往復ハガキでお申し込みください。

講座内容のお問い合わせは、神田公民館までお願いいたします。

申込フォーム



3講座共通

開講月：令和7年5月から
令和8年2月まで（月1回）
受講料：2,000円（年間）
※材料費など、別途実費が必要です。

楽しい写真教室

開講日：第2金曜日
時 間：10時00分～12時00分
定 員：10人
講 師：増田 洋二 さん

わくわくデコパージュ

開講日：第2土曜日
時 間：13時30分～15時30分
定 員：10人
講 師：秋山 佳枝 さん

パン＆ケーキ

開講日：第3土曜日
時 間：13時30分～16時00分
定 員：12人
講 師：福田 庸子 さん

「いきいき百歳体操」1月30日（木）



「いきいき百歳体操」の参加者が、高齢者福祉課の保健師による体力測定を受けました。測定結果に基づいて健康に関する話があり、その後「百歳体操のコツ」を習い、いつもと違って緊張しながら体操を頑張りました。そして、5年以上継続して介護予防の推進に尽力したことに対し、三原市より表彰状をいただきました。



← こちらの QR コードから三原市内の各施設の生涯学習たよりがご覧いただけます。

3月

利用(行事)予定



日	曜	利用団体	日	曜	利用団体
1	土	インテグラルヨーガ日本 Dance Blood 描いてみよう 銭太鼓ポップコーン 書の教室	16	日	
2	日		17	月	カプア・ロケ・プアマヒナ ルピナス 頭の体操 カプア・ロケ・ブロッサム
3	月	おりづる会 ルピナス カプア・ロケ・プアマヒナ 頭の体操 カプア・ロケ・ブロッサム	18	火	ご近所の集い
4	火		19	水	和会
5	水	つくし会	20	木	いきいき100歳体操 大和なでしこ 心音オカリナ教室
6	木	いきいき100歳体操 大和なでしこ	21	金	カウイ・モキハナ 大和
7	金		22	土	しまちゃんの台所 Dance Blood インテグラルヨーガ日本 銭太鼓ポップコーン 書の教室
8	土	インテグラルヨーガ日本 Dance Blood 書の教室 銭太鼓ポップコーン	23	日	
9	日		24	月	カプア・ロケ・ピーチ カプア・ロケ・プアマヒナ 神田手芸教室
10	月	カプア・ロケ・ピーチ カプア・ロケ・プアマヒナ 頭の体操	25	火	
11	火		26	水	Nanikai広島タヒチ カウイ・モキハナ 大和 着物のいろは
12	水	神田ひよっとクラブ 着物のいろは	27	木	神田パッチワーク うたごえサロン マーガレット いきいき100歳体操 初心者の編み物教室
13	木	神田パッチワーク うたごえサロン マーガレット いきいき100歳体操 カウイ・モキハナ アヒアヒ	28	金	
14	金		29	土	インテグラルヨーガ日本 書の教室
15	土	インテグラルヨーガ日本 Dance Blood 書の教室 銭太鼓ポップコーン	30	日	
			31	月	

学習相談、施設利用のお問い合わせは、神田公民館までお気軽にご連絡ください。
TEL: 0847-33-1725 FAX: 0847-33-0316 生涯学習相談員 山内、金川

大草公民館だより



3月号
令和7年3月1日

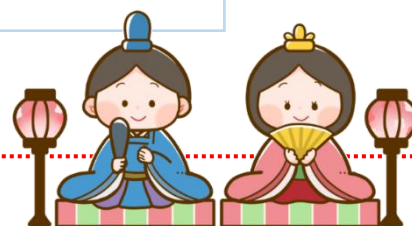
3月・4月 行事予定

- 3月 8日(土) 松葉ジュースと松葉のお香づくり(そうじゃ草楽)
3月 9日(日) 棲真寺環境草刈り整備(環境衛生部・総務部・健走会)
3月13日(木) 体験講座『簡単に作れる健康器具』
3月14日(金) 糰たっぷり 三五八づくし弁当(糰 友の会)
3月20日(木) おはぎづくり&フードドライお試し(お試しクラブ)
4月 5日(土) 白竜湖花火 in だいわ
4月 6日(日) 應海山 棲真寺 観音講春まつり

QRコードで三
原市内各施設の
生涯学習たより
がご覧いただけ
ます。



令和7年度 生涯学習講座受講生募集



期 間 令和7年5月～令和8年2月
受講料 1講座 2,000円/10回

『己書』を楽しむ (新)

日 時 第2木曜日 9:30～11:30
講 師 荒井 弘道さん
定 員 12人

書き方、書き順も気にせず、
自らが思うがままに、
楽しく表現できる新感覚の書



楽しい!おいしい!

そば打ち教室 (2年目)

日 時 第3水曜日 9:30～12:30
講 師 山口 郁恵さん
定 員 12人

みんなでそばを打つのも、
一緒に食べるのも とても楽しい講座

顔ヨガ&セルフケア (2年目)

日 時 第4火曜日 10:45～12:00
講 師 平 ゆかりさん
定 員 10人

昨年度の『顔ヨガで笑顔美人!』が
パワーアップ!!
変顔を楽しみながら笑顔美人を
目指しています♡

・専用フォーム

(3/1～3/17有効)



＜お申込み方法＞

往復はがきまたは専用フォーム
からお申込みください。

・往復はがき

往信(表)		返信(裏)	
63 往信	729-1211 大草 三原市大和町大草 公民館行	63 返信	返信(表) 往信(裏)
※の部分を記入してください。※1枚につき1教室。 ※記入の際、字の消えるボール ペンは使わないでください。		記入例 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・講座名	

【申込期限】3月17日(月)

※往復はがきは当日消印有効、
詳細は広報みはら3月号をご覧ください。

—裏面に続く—

そうじゃ 草楽 毎月第2土曜日

松葉ジュースと松葉のお香づくり

日 時 3月8日(土) 9:00~

場 所 大草公民館 調理実習室

参加費 100円(会員以外の方)

松葉ジュースを作った残りかす・よもぎ・水で作ります

体験講座『簡単に作れる健康器具』

日 時 3月13日(木) 9:30~11:00

場 所 大草公民館 集会室

講 師 石藤 保嗣さん

受講料 200円

材料費 約500円

※ 第二の心臓と言われるふくらはぎを鍛える健康器具を手作りします。



参加者募集

スマホ使いになし隊



特に講師をお願いせずに、インターネット、書籍、参加者の情報を共有しながらスキルアップを目指します。

日 時 3月10日(月)
13:30~

場 所 大草公民館 実習室

スマホが苦手な方、
そこそこ使いこなしている方、
詳しい方も
ぜひ、ご参加ください。
楽しみながら**使いになせるよう**
になりましょう !!

花 友の会 毎月第2金曜日

さごはち

花たっぷり 三五八づくし弁当

日 時 3月14日(金) 10:00~

場 所 大草公民館 調理実習室

参加費 約500円

花 友の会 の7年度計画を
ざっくり立てます。
花に興味ある方、
グループに参加希望の方も
大歓迎です。

なんでもお試しクラブ 毎月第3木曜日

おはぎづくり&フードライお試し

日 時 3月20日(木) 9:00~

場 所 調理実習室

参加費 実費

※ お試ししたい食品がありましたらご連絡ください



應海山 棲真寺 観音講春まつり



4月6日(日)開催

白竜湖フォトクラブ 毎月第2土曜日

3月 フォトスポット

3月 河津桜とめじろ
布団だんじり(幸崎)

4月 桜(棲真寺、白竜湖、三溪園、錦帯橋等)

※ 撮影会で一緒にしませんか?



2月 久井稻生神社「はだか祭り」

3月号

和木公民館だより

回 覧

令和7年3月1日
三原市大和町和木
1531-6
FAX/TEL
(0847-34-0804)



令和7年度 和木公民館 主催講座 受講生募集

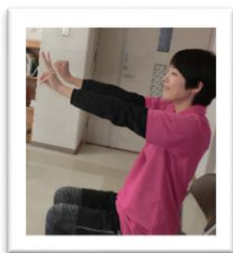


5月開講

三原市内の各施設の
生涯学習たよりが、こ
ちらからご覧いただけ
ます。

座ってできる健康体操

開設日 第1・3金曜日(全20回/年)
時 間 13時30分～15時
講 師 槇田 沙希さん
受講料 4,000円(年額)
定 員 10名



誰でもわかるスマホ講座

開設日 第3月曜日(全10回/年)
時 間 10時～11時30分
講 師 滝口 翔太さん
受講料 2,000円(年額)
定 員 10名



【お申し込み方法】

申込フォームまたは往復はがきで、3月17日(月)
までに、お申し込みください。

詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。



《申込フォーム》

【往信(表)】

【返信(裏)】

【返信(表)】

【往信(裏)】

85

〒729-1321

三原市大和町和木
1531 番地 6

和木公民館 宛

空白(何も書かない
でください。)

85

□□□ - □□□□

応募者の住所

応募者の名前

- ① 〒・住所
- ② 名前(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 施設名・講座名

=裏面に続く=

【自主講座】

夕風 大和支部さんの
俳句を紹介します。



櫟やつたい歩きの始まりて

恵美子

商いの訛りやさしや寒蜩

あや

河豚旨し食はず嫌ひの父逝きぬ

文

枯れるなよ芽無きに寒肥一握り

弘子

教室の日程記す初暦

ふさこ

—消防訓練—



1月31日(金)和木公民館で消防訓練を行いました。

「1階調理室から出火！」という想定で通報訓練を行い、消火器使用の注意点を確認しました。



～和み会活動～ 1/25 (土)

三原市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)さんより、減塩でもおいしく食べることができる介護予防食の作り方を、教えていただきました。

午後からは、平和公園の折り鶴の再生利用の活動「平和の祈り 鶴昇華再生事業」に参加しました。2回目の参加で、これからも平和活動の一環としてこの活動が幅広く継承していくことを願っています。(この折鶴はノート・封筒・折り紙などに生まれ変わります。) 和み会の皆さんお疲れさまでした。



～メニュー～

- ◆ターメリックライス
- ◆あっさり和風カレー
- ◆リボン野菜のマリネ
- ◆春菊の団子



和木自治振興会より

「和木環境整備事業のお知らせ」

今年も白竜湖花火の時期に合わせて、一万橋～はなみずき公園の環境整備事業として、草刈りを実施します。

◆開催日：令和7年3月23日(日)9時～少雨決行

◆集合場所：はなみずき公園 ログハウス休憩所前

今回ご協力頂く各地区区長様、環境衛生部・有志の皆様 宜しくお願いします。



お申込み・お問い合わせは
和木公民館まで
TEL/FAX
0847-34-0804

生涯学習相談員
福庭・松田





榎梨公民館だより3月号

回覧



ルンルンパン作り

日時：毎月第1火曜日
9:30～12:30
場所：調理実習室・会議室
講師：下本 誠子さん
受講料：2,000円 / 年
材料費：1,000円 / 月

*5月6日より開講予定です。



健康！ハッピー！アロマ

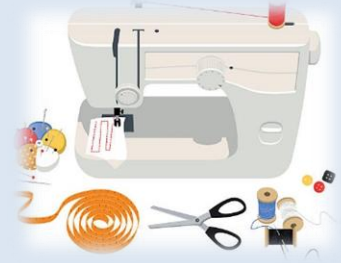
日時：毎月第2木曜日
13:30～15:00
場所：会議室
講師：福井 美喜子さん
受講料：2,000円 / 年
材料費：1,000円 / 月

*5月8日より開講予定です。



ちくちくソーイング

日時：毎月第4火曜日
13:30～15:30
場所：集会室
講師：前田 友子さん
受講料：2,000円 / 年
材料費：別途 / 月
(着物の生地等用意もあります)
*5月26日より開講予定です。



榎梨公民館では令和7年度主催講座の受講生を募集しています。

開講期間 令和7年5月～令和8年2月(年10回)

申込方法 往復はがき(1講座1枚)に記入し榎梨公民館までお送りください。

もしくは、こちらのQRコードからも申し込みが可能(3月1日～3月17日)となりました。

申し込みフォーム



詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。

または、榎梨公民館相談員へお尋ねください。

チョコレートケーキ

(quatre • quart chocolat)

26センチ型のチョコレートケーキは、ボリュームたっぷりで、食べきれずお土産になりました。

ソーセージとレンズ豆の煮こみ

(Saucisse • lentilles)

ヨーロッパでは、定番の豆の煮こみは、日本の家庭では、なかなか味わうことが出来ない絶妙な塩加減と旨味が詰まっていた。豆の上ののっているソーセージも食べ応えのある大きさでお腹も満腹。皆さん黙々と食べた後は、話に花が咲いていました。次回の計画は、決まり次第お伝えさせていただきます。



シイタケ菌打ち体験会



2月22日(土) 今年も公民館駐車場西広場にてシイタケ菌打ちをしました。作業終了後は、皆さんと美味しいタコ飯と豚汁をいただきながらの交流会となり、特に今年は、ミャンマーからの実習生さんをお迎えして国際的な会となる予定ですが、急な仕事の為不参加、それでも、ホダギだけは育てるとのことでした。

解散後には、それぞれのホダギを持ち帰りされ「シイタケが生えるのが楽しみです」と言われていました。来年もぜひ皆さんおいでください。



初めての菌打ち体験



だより
HP

お問い合わせ・お申込みは、樫梨公民館
☎ 0847-34-0252へお願いいたします。

生涯学習相談員
東山・森本

