

2月

## 本郷公民館だより

がんばろう  
日本!

## 認知症の理解 講座

～認知症の人を地域でささえるために～  
認知症サポーター養成講座

2/27 (木)

本郷公民館  
第一研修室



- 時間 10:30～12:00
- 対象 市民(どなたでも大歓迎)
- 費用 無料
- 内容 認知症基礎知識、認知症の方の接し方等
- 定員 30名
- 申込 電話で高齢者福祉課(67-6055)へ  
※受講者には『オレンジリング』を交付します

問合せ 高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055

## &lt; 2月体験講座案内 &gt;

## さざんか創作料理教室 の開催

一緒に作ってみませんか  
どなたでも大歓迎

日 時: 2月11日(火)

9:30～12:00

講 師: 吉行 多栄子



内 容: だし巻卵、茶わん蒸し、  
巻物かざり寿司



参加費 無料(同好会活動)

材料費: 実費精算(1,000円未満)

持参物: エプロン他本郷公民館に  
問合せください

期 限: 2月7日(金)まで

しのぶえ  
篠 笛演奏会 とやさしく吹ける

## 体験会のご案内

美しい音色をお届けします。  
皆様多数ご参加ください

日 時: 2月17日(月) 18:00～20:00

場 所: 本郷公民館 第一研修室

奏 者: 石原千穂子先生とその生徒

曲 目: 荒城の月、アメージンググレース  
月の砂漠、コンドルは飛んで行く他

参加費 無料(同好会活動)

持参物 なし

申 込: 本郷公民館 Tel 86-4811

期 限: 2月14日(金)まで

ご希望の方には体験用しのぶ笛を用意しています。



母を見送った一年半後  
安心したように父も旅立ちました。  
山桜の花が咲き うれしかった  
あの日の光景が私の心を温めてくれるのです

病む父がほうけし母を  
いたわ  
寄りて共に日向の  
ひなた  
椅子に眠れり

短歌

山原 淑恵



# 第20回 グラウンド・ゴルフ大会

平成26年3月15日(土)

<当日の流れ>

8:30 受付

9:00 開会式

9:15 競技開始



場所 多目的グラウンド

競技 2 ラウンド

申込受付 2月3日～3月7日(金)

参加費 無料

※ 本郷公民館事務所にて受け付けております。

ご本人様のお申込をお願いします。

※ 電話での受付は行っておりません。

定員 100 名程度

小雨決行、雨天の場合は中止

多数のご参加をお待ちしております。

## <3月体験講座案内>

# 椅子に腰かけて身体を鍛える 体幹トレーニング

体幹を鍛えるとは、胴体(背中・腹筋)を鍛えるということです。体幹を鍛えることによって、体の曲げ伸ばしをスムーズに行うことができ、体のバランスを保つことができます。

体幹筋は激しい運動ではなく、毎日こつこつと鍛えることが必要な部位なので、ストレッチや簡単なトレーニングを習得し、日々の生活の中で徐々に整えていくことが必要です。

平成26年3月26日(水)  
10時～11時

本郷公民館 第一研修室

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、  
運動シューズ、タオル

講師 牧田美千代さん

受講料 100 円

定員 20 名(先着順)

申込 本郷公民館 86-4811

3月3日～3月25日(火) 受付

## ★2月行事・講座予定表★

| 日  | 曜 | 行 事 ・ 講 座                       | 日  | 曜 | 行 事 ・ 講 座                               |
|----|---|---------------------------------|----|---|-----------------------------------------|
| 1  | 土 | 空手                              | 15 | 土 | 沼田文化、スタジオ来夢                             |
| 2  | 日 | 夢ちどり                            | 16 | 日 |                                         |
| 3  | 月 | ペン字、銭太鼓、ソーシャル、クラフト、ピース          | 17 | 月 | 銭太鼓、ソーシャル、クラフト、ピース                      |
| 4  | 火 | フレンズ、AMM、着付け、健康体操、カラオケ、フラワーアレンジ | 18 | 火 | フレンズ、AMM、着付け、健康体操、カラオケ                  |
| 5  | 水 | 太極拳、厚生年金受給者協会、よーんなー、ABC・C       | 19 | 水 | よーんなー、太極拳、あいあい親の会、ABC・C                 |
| 6  | 木 | エアロビ、エンジョイ                      | 20 | 木 | 夢ちどり、エアロビ、エンジョイ                         |
| 7  | 金 | みにまーる、カトレア、健康体操、老大カラオケ          | 21 | 金 | みにまーる、カトレア、健康体操、老大カラオケ                  |
| 8  | 土 | レイフラワー、気功、空手、MC、花みずき            | 22 | 土 | レイフラワー、気功、空手、花みずき                       |
| 9  | 日 | 本小バレー、宮迫町内会                     | 23 | 日 |                                         |
| 10 | 月 | 手芸、ソーシャル、燻製、クラフト、ピース            | 24 | 月 | ソーシャル、燻製、ピース                            |
| 11 | 火 | 大正琴、詩吟、健康体操、創作料理、カラオケ           | 25 | 火 | 大正琴、詩吟、AMM、健康体操、カラオケ、フラワーアレンジ           |
| 12 | 水 | 太極拳、民謡、IT あじさい、よーんなー            | 26 | 水 | 民謡、太極拳、IT あじさい、よーんなー                    |
| 13 | 木 | 沼田川焼物、夢ちどり、篠笛演奏会、篠笛、生協、エンジョイ    | 27 | 木 | 本郷陶芸、夢ちどり、IT さわやか、篠笛、エンジョイ、認知症サポーター養成講座 |
| 14 | 金 | 沼田川焼物、みにまーる、八千代会、健康体操、空手        | 28 | 金 | 本郷陶芸、みにまーる、八千代会、健康体操                    |

1月20日申込分まで掲載しています。利用申込はお早めをお願いします。 本郷公民館 86-4811 (鈴木・東)