



本郷生涯学習センターだより

NO.241 (令和7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

単発講座実施

ハンドメイド講座

9月24日(水)、単発講座「ハンドメイド講座」を開催しました。

13名の方に参加して頂き、「マクラメはんどすとらっぷを作ろう」と題し、講師の指導により皆さん熱心にはんどすとらっぷを時間内に完成されました。

個性的な作品が出来上がり満足されていました。



りらくすヨガ講座

10月6日(月)、単発講座「りらくすヨガ講座」を開催しました。

22名の方に参加いただき、講師の指導のもとヨガを体験しました。ヨガを通して呼吸法も学び、参加された皆さんは熱心に取り組まれ、体を動かしながら楽しいひとときを過ごされました。



青少年育成三原市民会議本郷支部 (親子ふれあい教室(ダンス教室))

9月20日(土)に、親子ふれあい教室として「ダンス教室」を開催しました。子ども11名とその保護者の皆さんが参加し、親子で楽しい時間を過ごしました。

「親子でヒップホップダンスを体験しましょう!」と題し、親子でダンスの楽しさを体験しました。

参加された皆さんは熱心にダンスに取り組み、未就学児童を含めて親子で一緒にダンスを楽しみました。来年も参加したいとの声もあり、親子で良い汗を流しました。



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8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(土) ~ 11月30日(日)

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27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7年11月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	土	原爆被害者の会	15	土	沼田文化研究会 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	スマホ基本講座(アイフォン)(主) 日常英会話(主) わくわくパソコン 手話おおぞら ペン字教室	17	月	スマホ基本講座(アイフォン)(主) 日常英会話(主) わくわくパソコン 手話おおぞら
4	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) PP バンドで実用小物を作ろう(主) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア 本郷絵画 PC-A 市民大学パソコン VMC	18	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 P C-A 市民大学パソコン VMC 本郷絵画
5	水	ロコモ体操で今日も元気 茶道(裏) 筆文字講座 IT 実用 PC 市民大学料理 フォークダンスひまわり会	19	水	ロコモ体操で今日も元気 筆文字講座 IT 実用 PC 茶道(裏) フォークダンスひまわり会 市民大学料理
6	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 書道 日常のパソコン応用講座(主) 和太鼓教室 囲碁同好会 エアロリズム体操 パンベージュ 沼田川焼物	20	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 和太鼓教室 囲碁同好会 書道 エアロリズム体操
7	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 市民大学カラオケ ホームベーカリー 沼田川焼物	21	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 市民大学カラオケ 押し花で飾ろう ローズパン
8	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア 大人と子どものアート教室	22	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア
9	日	日本語クラス	23	日	日本語クラス 人物を描こう会
10	月	ピース太極拳 ハワイアンキルト IT あじさい アンパンマン 都絵手紙 クラフト同好会	24	月	ピース太極拳 IT あじさい
11	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B オカリナフレンズ	25	火	ボジーガ新高 たのしくソシアル 楽しく韓国語 フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 旅さろん 本郷太鼓 B
12	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 Enjoy English 本郷陶芸	26	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 Enjoy English
13	木	今だから始めたいピラティス(主) たのしむ絵画 アガペーダンス IT さわやか 基礎からの書道 だんすの会	27	木	今だから始めたいピラティス(主) IT さわやか 日常のパソコン応用講座(主) 基礎からの書道 アガペーダンス だんすの会 カラオケ MC
14	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら コーラスほほえみ	28	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら 押し花で飾ろう 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	

(主)主催講座

令和7年11月の催し物

ありのまんまの
あなたが いちばん
... 幽石

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
11月 3日	月	14時	三原室内管弦楽団 定期演奏会	三原室内管弦楽団	にいたかホール
11月16日	日	10時	手話奉仕員・通訳者講義編	三原ろうあ協会	にいたかホール
11月18日	火	13時	本郷老人クラブ連合会 文化祭	本郷老人クラブ連合会	にいたかホール
11月29日	土	9時30分	本郷小学校 音楽発表会	三原市立本郷小学校	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7年
11月1日
発行 No.247

《 第22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8年2月1日（日）に開催予定の「第22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。ぜひご参加のうえ日頃磨きをかけた腕前を、カー杯舞台で披露してください。

みなさんの申込みをお待ちしています。

開催日時 令和8年2月1日（日）9時30分～14時30分（予定）

（開場 9時30分 開演 9時45分）

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10分以内の演目

申込期限 11月25日（火）（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

《 腹話術にチャレンジ 》



去る9月25日（木）に「腹話術にチャレンジ」講座を実施しました。日頃、腹話術を直接見る機会が少ないので、まずは、先生と人形（ケンちゃん）との話のかけ合いを聞きました。

続いて、牛乳パックを使って人形作りを行い、声の出し方、人形の操作、身体のしぐさ、顔の表情等を練習しました。

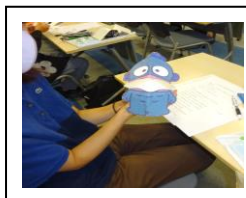
始めてで戸惑う事ばかりでしたが、徐々に慣れてくると声もハッキリ聞こえ、動きも大きく変わってきました。

仕上げは、一つの作品をテーマに人形の操作を加えながら、腹話術で話を行いました。

短い時間でのレッスンでしたが、“一人で二人の世界”が表現できる不思議な体験ができました。

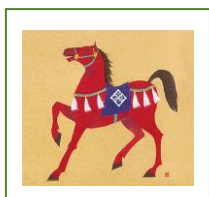
練習した腹話術を、家族等に披露出来れば楽しいですね。

みなさんも腹話術にチャレンジしてみませんか。



同好会活動 <<『和紙ちぎり絵』 来年の干支『午』と一緒に制作しませんか >>

『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を行います。和紙ちぎり絵で来年の干支『午』の作品を制作する方を募集しています。



(作成する『午』)

初めての方もぜひご参加ください。

日時 令和7年12月5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

申込期間 11月 5日(水) ~ 12日(水)

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(コミセン携帯 080-9130-7730)

「和紙ちぎり絵」

(活動案内) 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(1階)

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	土	第47回本郷グラウンド・ゴルフ大会	16	日	
2	日		17	月	名水踊ろう会
3	月		18	火	
4	火		19	水	スポーツマーじゃん
5	水	スポーツマーじゃん	20	木	オカリナ
6	木	オカリナ	21	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)
7	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 和紙ちぎり絵	22	土	
8	土	ドラム同好会 にこにこハーモニカ	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	コクトレ3B体操
11	火	コクトレ3B体操 カホンでリズムを楽しもう(主)	26	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
12	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B いきいき会 楽々筋筋くらぶ	27	木	邦楽さざなみ
13	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	28	金	手書きで楽しむ書
14	金	手書きで楽しむ書	29	土	
15	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会	30	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) →
『立冬』の言葉を聞く時期です。しかし平年より気温が高そうです。朝昼の寒暖の差が大きいこの時期は体調管理が特に難しいですね。しっかり睡眠、食事に気を付けて、みなさんの生涯学習を楽しみましょう。 「草山の 重なり合える 小春哉」(夏目 漱石)

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



11月 船木コミセンだより

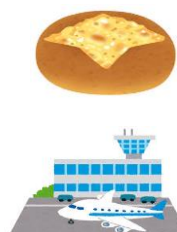


第9回 船木コミセンまつりプログラム

令和7年11月16日(日)9:00～

		開会行事	9:00	休憩(10:55～11:05)		
1	吹奏楽	三原市立本郷中学校	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	フラダンス	レイフラワーラブリー本郷 11:20
3	マジック	サンウィングマジッククラブ	9:50	12	太極拳	百花 11:30
4	社交ダンス	本郷ダンスクラブ	10:00	13	体操	(主催講座) 軽やかダンスエクササイズ 11:40
5	体操	アガペーダンスサークル	10:10	14	マジック	サンウィングマジッククラブ 11:50
6	フラダンス	メケアロハハウオリ本郷	10:15	15	和太鼓	安芸本郷太鼓同好会 12:00
7	しの笛	こころ音の会	10:25		閉会行事	12:20
8	体操	笑ってココロすっきり体操	10:35	大抽選会(プログラム表紙番号)		
9	ハントワー リッ	バトンスタジオ	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)パン講座『時短deパン』 アドワイタ船木
クラフトバンド同好会 船木茶道グループ
船木の歴史ロマンを語る会 沼田川グループ
わくわく工房 ドリームせせらぎ 伊藤書道教室
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・本郷女性部 MOA美術文化財団
本郷地域更生保護女性会



※ 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します。

◎ お茶席 ⇒ ロビー (9時～12時まで)

◎ 炊き込みご飯・うどん・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

アロマでシューズ消臭袋と部屋飾り

日時 令和7年12月5日(金)13:30～15:30
場所 船木コミュニティセンター
対象 大人
定員 10名(先着順)
参加費 1,200円(受講料200円含む)
申込期限 11月5日(水)～11月28日(金)
申込先 船木コミュニティセンター
☎86-6731

どこに置いても
どこに飾っても可愛い
アロマの消臭袋を作ります。
様々な場所で活躍してくれますよ!



消防訓練

9月19日(金)、消防訓練を行いました。

今回は運営委員長を始め、施設の管理人と相談員で『放送機器』『消火栓』の扱い方等を点検業者に教えてもらいました。

使わないに越したことはない『消火栓』ですが、いざという時には必要になります。扉の内側に掲示されている方法に従って使用するよう心掛けたいものです。

これからも館内利用の皆さんが安心・安全に使用できるよう訓練をしていきたいと思ひます。



清掃活動

10月5日(日)、役員及びコミセン利用団体の総勢63名でコミセン周りの清掃活動を行ないました。草刈り機での刈り取りも刈り取った草の集荷作業も無事に終了することが出来、見違えるほど綺麗になりました。

お手伝い頂いた皆さん、大変ありがとうございました。



第17回三原市民体育大会

10月12日(日)に行われた「第17回三原市民体育大会」は晴天の中、各チームとも大声援を受け、大いに盛り上がりました。本郷西チームは練習に励み、成果を発揮しようと孤軍奮闘を見せましたが、残念ながらAクラス4位という結果に終わりました。残念！

選手・役員の皆さん大変お疲れさまでした。

Aクラスはさすがに強かったですね。



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	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ、船木バレー	16	日	第9回船木コミセンまつり 9時～13時 舞台発表 作品展示 大抽選会等
2	日	三原市ママさんバレーボール連盟	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
3	月	こころ音の会(リハ)	18	火	主催講座「パン講座「時短deパン」」 チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ オリーブC
4	火	パン教室 チョット卓球、船木卓球クラブ サンウィングマシックスクラブ(リハ)、本郷ダンスクラブ(リハ)	19	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 新さなえ会、茶道グループ、三原クラブ
5	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントクラブ スマイルヨガ、新さなえ会(リハ)、茶道グループ 主催講座「軽やかダンスエクササイズ」(リハ)	20	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、スマイルヨガ 沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)
6	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メケアロハハウオリ(リハ) 沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)、百花(リハ)	21	金	沼田川FC(卓球)、クラフトバンド、板岡まこと
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 アガペーダンスサークル(リハ)	22	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフフラワーブリー 三原地区ソフトボール協会
8	土	三原JBC、本郷クラブ、船木バレー サンウィングマシックスクラブ	23	日	三原地区ソフトボール協会
9	日		24	月	PHXジュニアバレー
10	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ インテグラルヨガ、百花	25	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ 沼田川グループ、オリーブC
11	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ オリーブC	26	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 すっきり体操、三原クラブ
12	水	ハトンスタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 すっきり体操(リハ)、アガペーダンスサークル	27	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)
13	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、メケアロハハウオリ 沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)、百花	28	金	沼田川FC(卓球)、アトワイタ船木、板岡まこと
14	金	コミセンまつり準備	29	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ レイフフラワーブリー
15	土	コミセンまつり準備	30	日	広島県教職員卓球連盟

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

北方コミセンだより

回覧

令和7年11月1日

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.247

令和7年度 北方敬老会の様子

9月15日(月・祝)、北方コミュニティセンター大ホールにて令和7年度北方敬老会が開催されました。今年度の敬老会対象者(75歳以上)は285名で、そのうち71名の方が参加しました。敬老会代表の高広孝己さんの挨拶のあとフラダンスや銭太鼓、ギターの弾き語りなど、多彩な演目が披露され、参加された皆さんは笑顔で楽しいひとときを過ごしました。



三原市民体育大会 本郷西地区の成績

10月12日(日)やまみ運動公園で三原市主催の「第17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67名が、けがもなく無事に大会を終えることができ、結果はAクラスが4地区ある中で最下位でしたが、Aクラスの最強地区と戦えたことは大きな思い出となりました。来年度はBクラスに戻りますが、再びAクラスに昇格できるよう、大会終了後には出場メンバーで固い決意を交わしました。



出場した本郷西チーム

北方支部対抗！ 球技大会 参加者募集中！



12月7日(日)に「第15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。皆さん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28日(金)

なお、エキシビジョンでドッジボールも行います。(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



裏面につづく

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。1年も早いもので、もう11月ですね。お変わりございませんか。

9月、10月と本谷地区では、いちじくの収穫をしていました。我が家ではいちじくをカットして、細かく砕いたナッツを振りかけ、その上に、はちみつとブラックペッパーをかけて食べています。基本的にこの食べ方が好きなのですが、ほかにも「クラッカー＋クリームチーズ」の組み合わせもおすすめてです！天ぷらにしても美味しいと聞きますが、まだ試したことはありません。みなさまは、どのような食べ方をされていますか？意外と、人それぞれの食べ方を聞くのは面白いものですね。



単発講座

はじめてのピックルボール受講者募集



みなさんはピックルボールってご存じですか？アメリカで1965年に生まれたスポーツで、子どもから大人まで楽しめるスポーツとして考案されました。穴のあいた軽いプラスチック製のボールと、木や複合素材のパドルを使って、テニスコートより少し小さなコートで打ち合います。三原市で講習会を開催するのは今回が初めてです。ぜひ体験してみてください。

日時:11月30日(日)10時～12時
場所:北方コミセン 大ホール
募集人数:12名(18歳以上)
受講料:200円 室内シューズ・飲料
申込:11月5日(水)～11月24日(月)
申込先:北方コミセン 0848-86-6237

(主)三原市主催講座
(単)三原市単発講座

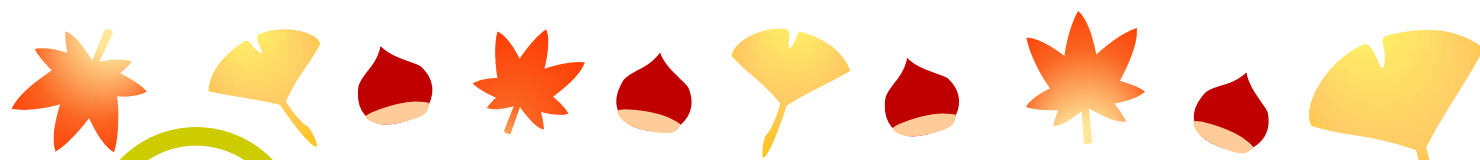


11月の行事予定

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	土	区民視察研修、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	16	日	太極拳A
2	日	サロンリッゲ、詩吟同好会	17	月	北方栄養学級、北方卓球クラブ
3	月	北方卓球クラブ	18	火	(主)スッカリ体操、100歳体操
4	火		19	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会
5	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座、バトン同好会	20	木	ラッキーズ、BKS
6	木	ラッキーズ、BKS	21	金	ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、めいきゅう
7	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、めいきゅう	22	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
8	土	広島県知事選挙 前日準備 全館利用不可	23	日	三原クラブ、ピックルみはら、詩吟同好会
9	日	広島県知事選挙 投票日 全館利用不可	24	月	北方足もみの会、卓球クラブ
10	月	希望会、北方卓球クラブ	25	火	北方フォークダンス、100歳体操
11	火	北方フォークダンス、100歳体操	26	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel実習講座、バトン同好会
12	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会	27	木	北方陶芸、茶道教室、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS
13	木	ラッキーズ、BKS	28	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅう
14	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅう	29	土	PHXジュニア、フェニックス
15	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	30	日	(単)はじめてのピックルボール、ピックルみはら 詩吟同好会



11月 南方コミセンだより

第 317号

コミセンだよりのバックナンバーはこちら →



令和7年11月 1日



「消防訓練・AED 講習」



9月29日、消防訓練とAED取り扱い講習を実施しました。AEDを装着するまでに時間がかかる場合は、心臓マッサージや人工呼吸をする必要があります。今回は、現場の状況に合わせた詳しい取り扱い講習をしました。

本郷町内でも心臓発作による119通報が毎年あります。特に冬場は、お風呂でのヒートショックが原因の通報が多いそうです。ヒートショックとは急激な温度変化によって起こる血圧の急激な変化のことで、意識障害や心筋梗塞などの健康被害を引き起こす可能性があります。



講座紹介 「南方太極拳同好会」

南方太極拳同好会は毎週木曜日19:30～21:00大ホールで開催しています。

指導してくださる大本先生は、先月岐阜県で開催された全国健康福祉祭（ねんりんピック）に出場しました。

剣（つるぎ）を使った演武

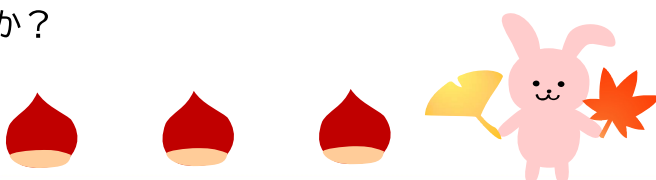
太極拳の演武は、ゆっくりとした動きの中に長く続けても飽きない武術要素があり、「剣や扇を持つての動作はとても楽しい」と生徒さんに好評です。扇を開く音がバシッと揃った時には迫力満点です。

初心者大歓迎！お試し体験やってます。

年齢を感じさせない体作りに挑戦してみませんか？



扇（おうぎ）を使った演武



裏面に続く

11月 しもつき
霜月

～季節ごよみ～「新嘗祭」

にいなめさい



新嘗祭は、お米の収穫とともにその年の豊作を祝うお祭りです。「しんじょうさい」「にいなめのまつり」とも呼ばれ、毎年11月23日に宮中行事として行われる他、全国各地の神社でも祝いの祭りが開催されます。現在は「勤労感謝の日」とされていますが、戦前までは同名の祭日としてお祝いされていました。

古事記の文献において天照大神が瓊瓊杵尊(ニニギノミコト)に稲作を授けたことを根源とする説もあるほどその起源は古いのですが、毎年行われるようになったのは1791年以降とされています。

お米の価格が高騰している現在ですが、人々が何を大切に、どんな文化を作ってきたのか、祝日にはその国の根幹となる性質が隠されているのかもしれませんがね。



令和7年11月の利用予定

(主) 三原市主催講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	土	麦の会・こすもす体操	15	土	こすもす体操
2	日	南方地区防災訓練準備	16	日	南風エイサー隊
3	月	南方地区防災訓練・気功の会 マーガレット・南方カラオケ同好会	17	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功の会 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・3B体操・Ray	18	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B体操・Ray
5	水	キララ・(主)和太鼓叩いて体幹アップ 心	19	水	キララ・(主)和太鼓叩いて体幹アップ・ 心
6	木	百歳体操・太極拳・D'Z	20	木	麺打ちクラブ・百歳体操・太極拳・D'Z
7	金	食推・折り紙教室・アップルB・健康体操	21	金	アップルB・クイーンクッキング・健康体操
8	土	広島県知事選挙準備	22	土	
9	日	広島県知事選挙・にまーず	23	日	
10	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット	24	月	サロンみとしろ・絵手紙
11	火	楽しいパン・愛碁会・ニコニコ筋トレ やよい会・Ray	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・Ray
12	水	足ツボ・歌声キャンディ・民謡秀諒会	26	水	民謡秀諒会
13	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳・カンフー	27	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ
14	金	更女・健康体操	28	金	健康体操
			29	土	
			30	日	



10月12日、暑い日差しの中、第17市民体育大会が開催されました。本郷西チームはAクラスに出場し、大健闘しました。

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。

☎0848-86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・安田