



本郷生涯学習センターだより

NO.244 (令和8年2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年度単発講座開催

本郷生涯学習センターの令和7年度単発講座には、多くの皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました。

今年度の単発講座の中から、令和8年度の主催講座として開講する講座はありませんが、今後の講座企画に向けて参考とさせていただきます。

来年度も、皆さんに楽しんでいただける講座を企画してまいります。

今後ともよろしくお願ひいたします。



講座名	開催日	受講者数
マクラメはんどすとらっぷを作ろう	9月24日	13
りらくすヨガ講座	10月6日	22
心つたわる会話術(話し方教室)	10月23日	14

令和8年度の「主催講座」について

- 令和8年度の本郷生涯学習センター主催講座の受講生募集は、3月から開始します。
- 受講を希望される方は、「[広報みはら3月号に掲載の募集要項をご確認のうえ、専用申込フォームまたは往復はがき](#)にてお申し込みください。
- 令和8年度の主催講座は、本年度と同様に全9講座を予定しており、そのうち4講座が最終年度となります。

なお、ご不明な点がございましたら、本郷生涯学習センターまでお問い合わせください。

本郷図書館からのお知らせ

● 展示名 「バレンタイン・ギフトの本展」

期間: 2月1日(日) ~ 14日(土)

内容: 2月14日はバレンタインデー。

チョコレートをテーマにした絵本やラッピングの本を展示します。

● 展示名 「猫の本展」

期間: 2月15日(日) ~ 28日(土)

内容: 2月22日は猫の日。猫が主人公の絵本や飼い方など、猫に関する本たちを集めます♪

● 展示名 「若い人に贈る読書のすすめ本展」

期間: 2月1日(日) ~ 28日(土)

内容: 成人・卒業——新たな一歩を踏み出したフレッシュなあなたに、幸せな「本との出会い」がありますように。

● おはなし会のお知らせ

日時: 2月26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を開催します。大人から子どもまで、どなたでもご参加いただけます。ぜひお気軽にお越しください。

2
February

主催講座・自主講座のご案内

令和8年2月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	日	らくらくインターネット	15	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
2	月	スマホ講座(アイフォン)(主) 手話おおぞら 日常英会話(主) わくわくパソコン ペン字 クラフト同好会	16	月	スマホ講座(アイフォン)(主) 手話おおぞら 日常英会話(主) わくわくパソコン
3	火	PPバンドで実用小物を作ろう(主) 絵画 大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 カトレア教室 VMC PC-A	17	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 カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 市民大学パソコン
4	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス	18	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンスひまわり会
5	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 書道教室 囲碁同好会 エアロとリズム体操 和太鼓教室 沼田川焼物 パンベーグル	19	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 書道教室 囲碁同好会 エアロとリズム体操 和太鼓教室
6	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	20	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
7	土	原爆被害者の会	21	土	なでしこック 沼田文化研究会
8	日	本郷日本語クラス	22	日	人物を描こう会
9	月	ピース太極拳 IT あじさい アンパンマン クラフト同好会 都絵手紙	23	月	ピース太極拳 IT あじさい
10	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B 本郷陶芸 フラワーアレンジメント 楽しく韓国語 オカリナフレンズ	24	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B たのしくソシアル フラワーアレンジメント 楽しく韓国語 オカリナフレンズ 旅さん
11	水	あひるの会 PC-B 本郷陶芸 歌って健やか講座 Enjoy English	25	水	Enjoy English 歌って健やか講座 あひるの会 本郷 PC-B 市民大学料理
12	木	今だから始めたピラティス(主) 日常のパソコン応用講座(主) ITさわやか アガペーダンス たのしむ絵画 だんすの会 基礎からの書道	26	木	今だから始めたピラティス(主) だんすの会 日常パソコン応用講座(主) 基礎からの書道 ITさわやか アガペーダンス カラオケ MC
13	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	27	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら 押し花で飾ろう ほんごう文化協会 ベーキングクラブ コーラスほほえみ
14	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア 大人と子どものアート教室	28	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア

(主)主催講座

「子どもの権利」をご存じですか？ 日本では1994年に「子どもの権利条約」を批准しています。この機会に楽しみながら学びましょう！

2月7日(土) 子どもの権利理解促進イベント

♥ にいたかホール(開始 13:30)
13:30~14:00 安芸戦士メープルカイザー ヒーローショー
14:00~15:30 育児漫画家 高野 優さん 講演会

♥ 研修室 1・2
14:00~15:30 こどもの権利 ワークショップ



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
2月 1日	日	9時30分	第22回ほんごう芸能フェスティバル	本郷コミュニティーセンター	にいたかホール
2月 7日	土	13時30分	子どもの権利理解促進イベント	人権推進課	にいたかホール
2月 8日	日	14時	ウインド・ブルー 発表会	(有)ウインド・ブルー	多目的ホール
2月10日	火	13時	三原市老人クラブ連合会 カラオケ発表会	三原市老人クラブ連合会	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8年
2月1日
発行 No.250

体験講座

« 「アロマワックスサシェ」をつくろう »

初めて作る方でも大丈夫です。「アロマワックスサシェ」は、ちりばめた花とアロマの香りをワックスに閉じ込めたサシェ（匂い袋）です。部屋などに飾ってアロマの香りで癒しの空間をつくってみませんか。

ぜひ、あなたのチャレンジをお待ちしています。

〈募集内容〉

日 時：令和8年2月26日（木）10：30～12：00

場 所：本郷生涯学習センター 工芸室（1階）

対 象：大人 募集人数：10名

受講料：200円 材料費：1000円

持参品：筆記道具、エプロン

募集期間：令和8年2月5日（木）～20日（金）

申込先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（コミセン携帯電話 080-9130-7730）



同好会紹介

« オカリナ・アンサンブル「風の音」 »

同好会では、オカリナとおして、会員相互の親睦を図り、日々の生活を有意義に過ごし、地域貢献をすることを目的に活動を取り組んでいる団体です。

演奏を聴いていると、オカリナのあたたかくて素朴な音色に心が癒されました。



活動分野 芸術・文化活動

活 動 日 第1・3 木曜日

午後 13:00 ~ 16:00

活動場所 本郷生涯学習センター 研修室 3（2階）

活動内容 オカリナ演奏技術の向上を図る

公的な行事、地域のイベントに参加する

施設等への慰問演奏を行なう



裏面に続く

季節の風物詩

« とんどづくり »

1月の中旬、地域の“とんどづくり”に参加しました。当日は、寒さが厳しく強風の中での“とんどづくり”となりました。悪天候の中、例年より小ぶりの“とんど”を組んでいきました。強風の中で無事に立ち上がるか心配でしたが、全員で四方八方にロープでバランスを取りながら立ち上げました。

冬の季節を飾る行事が少なくなる中で、残していきたい風物詩だと感じました。



— 春 よ 来 い !! —



まだまだ寒さが厳しい時期ですが、巷では、春を告げる梅の花の開花の便りも聞こえてきます。“三寒四温”を感じます。

体調管理が難しい時期ですが、立春を迎え、草木が芽吹く“春の訪れ”を待ちましょう。 は～るよ こい♪♪

2月(如月)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	日	第22回ほんごう芸能フェスティバル	15	日	
2	月	名水踊ろう会	16	月	名水踊ろう会
3	火		17	火	
4	水	スポーツマージャン	18	水	スポーツマージャン
5	木	オカリナ	19	木	オカリナ
6	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 和紙ちぎり絵	20	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	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	21	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
8	日		22	日	
9	月		23	月	
10	火	ココトレ3B体操 カホンでリズムを楽しもう(主)	24	火	ココトレ3B体操
11	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	25	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	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	26	木	邦楽さざなみ 「アロマワックスサシェ」をつくろう(単)
13	金	手書きで楽しむ書	27	金	手書きで楽しむ書
14	土		28	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) →

「光陰矢の如し」。アッという間に2月がやってきました。陽の光が明るく感じられ、季節は徐々に春に変わっています。春が待ち遠しいですね。「梅白し まことに白く 新しく」(星野立子)

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





2月 船木コミセンだより



令和8年2月1日
244号
船木コミュニティセンター
 ←たよりHP

船木コミセン グラウンド・ゴルフ大会

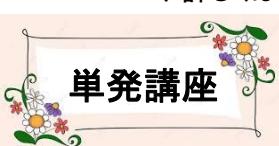
日 時 2月28日(土) 9時受付開始(雨天中止)
 場 所 旧船木小学校グラウンド
 参加者 船木在住の方
 参加費 無料
 締切日 2月18日(水)厳守
 申込み 船木コミセン ☎86-6731



※ 初心者の方、大歓迎!!

船木地区防災訓練＆ウォーキング

- 1 とき 3月15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
 ◎ウォーキング
 - ・ふるさとめぐりコース
(各戸配布のチラシをご覧ください)
 - ・グラウンド・ゴルフ
- 4 昼 食 うどん・炊込みご飯(炊き出し)
 - ◆参加資格:船木地区に住んでいる方 ※豪華参加賞あります。ふるってご参加ください。
 - ◆詳しくは各戸配布(2月1日)のチラシをご覧ください。



《ケークサレ》のカフェ風プレートランチ

- 日 時 : 3月16日(月)10:00~13:00 場 所 : 船木コミセン 調理実習室
- 講 師 : 黒川 有紀子
(喫茶室&DELIかねしょう オーナーシェフ&パティシエ)
- 対 象 : 大人 定 員 : 12人(先着順)
- 参加費 : 1,000円(受講料200円含む)
- 持参物 : エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り容器
- 締切日 : 2月27日(金)
- 申込み 船木コミセン ☎86-6731

本日の献立表

- ・ケークサレ(塩味のケーキ)
- ・グリルチキン
- ・サラダ
- ・デザート

※ ケークサレとはフランス発祥の甘くないお惣菜系のケーキのことです



～輝かしい年に心を込めて～ お正月花のアレンジメント



12月26日(金)に行われた『お正月花のアレンジメント』の講座で ①オアシスにたっぷりと水を吸わせる
②メインの花を中心に活けるなどの基本を学び、早速、実践！スタートです。

しっかりと水を吸ったオアシスの角をカットして活ける面積を広くし、先生の見本に習って活けていきます。受講生の皆さんには「花の切る長さ」や「置く位置」に試行錯誤しながら自分だけのお正月花の完成に向けて熱が入ります。同じ花材でも出来上がった作品は人それぞれ！ 十人十色とはよく言ったものでそれぞれの思いを込めたアレンジメントは見ていてとても楽しいですね。心が和みます。



お正月に向けての準備が出来たようですね

2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	日		15	日	沼田川FC(ミニテニス大会)
2	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ こころ音の会、百花	16	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ こころ音の会、百花
3	火	パン教室 チャット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ	17	火	主催講座「パン講座「時短deパン」」 チャット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ
4	水	バトンスタジオ、本郷ハートミントンクラブ、水曜会 スマイル・ヨガ、茶道グループ	18	水	バトンスタジオ、本郷ハートミントンクラブ、水曜会 茶道グループ
5	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、百花 沼田川FC(ハートミントン・ニュースポーツ)	19	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、スマイル・ヨガ 沼田川FC(ハートミントン・ニュースポーツ)
6	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	20	金	沼田川FC(卓球)、クラフトバント
7	土	PHXジュニアバレーボール、三原JBC、本郷クラブ、船木バレーボール	21	土	PHXジュニアバレーボール、三原JBC、本郷クラブ 三原地区ソフトボール協会
8	日		22	日	PHXジュニアバレーボール
9	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花 インテグ・ラルヨーガ	23	月	
10	火	チャット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ 沼田川ケループ	24	火	チャット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ
11	水	本郷ハートミントンクラブ、水曜会、すっきり体操	25	水	バトンスタジオ、本郷ハートミントンクラブ、水曜会 すっきり体操
12	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハートミントン・ニュースポーツ)、メカロハハウオリ	26	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メカロハハウオリ 沼田川FC(ハートミントン・ニュースポーツ)、百花
13	金	沼田川FC(卓球)	27	金	沼田川FC(卓球)、アト・ワイヤ船木
14	土	三原JBC、本郷クラブ、サンウイングマジック	28	土	本郷クラブ、レイフラワーラブリー

ご利用申し込みは早めにお願いします。



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

2月



三原市北方コミュニティセンター
三原市本郷町上北方1023番地1

たよりHP↑

令和8年2月1日

■ 北方コミセンだより 目次 ■

- ・ バレンタインイベント
- ・ ラジコン草刈機講座
- ・ グラウンド・ゴルフ大会告知
- ・ 登録簡単！スマート回覧板
- ・ 地域おこし協力隊からのご報告
- ・ インターネット活用コンクール
- ・ 2月の行事

バレンタインイベント

本格的なガス窯で焼くアツアツのピザと、バレンタインのチョコ作りを楽しみませんか？最後はメッセージカード添えて、素敵にラッピング！手作りの楽しさが詰まった2時間と一緒に過ごしましょう。初心者の方も大歓迎です。



日時：令和8年2月11日(水・祝)
10:00～12:00
場所：北方コミセン 1階 実習室
内容：本格ガス窯で焼くピザ作り
チョコレート菓子作りラッピング &
メッセージカード
参加費：300円
定員：先着15名
申込期限：2月4日(水)まで
申込み・問い合わせ：北方コミセン

ラジコン草刈機講座

夏の草刈り、暑さや体力的な負担にお悩みではありませんか？本講座では、この夏に向けて、導入のノウハウを分かりやすく解説。実機によるデモも実施します。皆様のご参加をお待ちしております。こちらから講座で使用する草刈機の映像が確認できます→



◆操縦機

日時：令和8年2月21日(土)
10:00～12:00
会場：北方コミセン 第1会議室
定員：先着10名
対象：18歳以上で興味のある方
参加費：200円
講師：安廣 和明(コミセン相談員)
申込期間：2月16日(月)
申込み・問い合わせ：北方コミセン



グラウンド・ゴルフ大会告知

恒例の第39回北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。

日時：令和8年3月7日(土)
13:00受付
13:30スタート



初心者の方も大歓迎です。
詳しくは2月発行のチラシ、
又はスマート回覧板を
ご確認ください。

登録簡単！スマート回覧板

「しまった！回覧板を見逃してしまった」
「届いた時には応募の締め切りが過ぎていた」
そんな経験はありませんか？
北方地区で始まった「スマート回覧板」なら、

- ✓ 回覧開始日にLINEに通知が届きます
- ✓ 外出先でもスマホで気軽に確認できます
- ✓ ご家族全員が登録できて情報を見逃しません
- ✓ AIが作成するダイジェスト版で一気読み
- ✓ 過去の回覧内容も、いつでも振り返って閲覧できます

下記の二次元コードからご登録ください。
地域の情報を、より確実に、より便利にお届けします。登録は簡単です。ぜひこの機会に！



北方地区 地域おこし協力隊からのご報告

暦の上では春ですが、まだまだ暖房が手放せない日が続いていますね。みなさま、お変わりなくお過ごしでしょうか。1月は畑、本谷、今井谷のとんど準備に参加させていただいたり、引っ越し先の荷物整理やら家の補修などでバタバタと過ごしていました。下の写真ですが、もともと緑色の土壁だったところに白の漆喰(しっくい)を塗つたものになります。意外とやってみるとできるものですね。今年は色々と怖がらずにチャレンジしていきたいです！まだまだ寒い日々が続きますので、みなさま、体調に気をつけてお過ごしください。



インターネット活用コンクール

北方コミセンが「令和7年度全国公民館インターネット活用コンクール」に応募して銀賞を受賞いたしました。

本コンクールは、公民館のインターネット活用の推進と優れた事例の表彰を目的に、全国公民館連合会が主催するものです。

全国一万三千館以上の公民館の中から選ばれ、広島県内では2館目の銀賞・優秀賞受賞となりました。受賞館一覧はこちらから→



2月の行事



日	曜日	利用団体又は行事名
1	日	太極拳A
2	月	卓球クラブ
3	火	100歳体操
4	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会
5	木	ラッキーズ、BKS
6	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、なしわ陶芸、絵手紙、北方未来、めいきゅうクラブ
7	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
8	日	三原クラブ、詩吟同好会、ピックルみはら
9	月	卓球クラブ
10	火	北方フォークダンス、100歳体操
11	水	バレンタインイベント、北方太極拳、(主)Excel講座、バトン同好会
12	木	ラッキーズ、BKS
13	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
14	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
15	日	太極拳A
16	月	北方栄養学級、卓球クラブ
17	火	北方未来梨羽探偵団、(主)スッキリ体操、100歳体操
18	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会
19	木	ラッキーズ、シニア見守り隊、BKS
20	金	ほんごうきずな、絵手紙らんど、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
21	土	(単)ラジコン草刈機、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
22	日	三原クラブ、詩吟同好会、ピックルみはら
23	月	足もみの会、卓球クラブ
24	火	北方フォークダンス、100歳体操、めいきゅうクラブ
25	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会、(主)Excel講座
26	木	茶道教室、北方陶芸、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS
27	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
28	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス

※1月15日時点の情報です (主)三原市主催講座
(単)単発講座

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 ☎0848-86-6237

2月

南方コミセンだより

第 320号

令和8年 2月 1日



三原市内の生涯学習だより
二次元コード

～第23回 南方ふるさとふれあい祭 開催のご案内～

日時：3月1日(日)9:00～14:30

- ☆コミセン利用団体による舞台発表・作品展示
- ☆特別出演：瀬川 澄さん「シャンソンコンサート」
- ☆喫茶コーナー：美味しい珈琲・抹茶
- ☆お楽しみ大抽選会

皆さまのお越しをお待ちしております

*昼食無料：美味しいうどんを用意しています。受付順で、無くなり次第終了です。



色々な刺し方やステッチで花や幾何学模様などを布の上に描いていきます。

出来上がった作品は、額、タペストリー、テーブルクロスなどになり、部屋に飾ったり、バックにしたりして活用しています。

同じ図柄でも刺す人によって色合いや雰囲気が異なる作品になり、それぞれの個性を楽しめます。



講座紹介 フランス刺繡

第4火曜日 13:30～15:30

第1研修室で開催



今年96歳になる神田さん（上写真）は出来上がった作品を孫や曾孫にプレゼントするのを楽しみにしています。

「100歳までがんばる！」とのことでした。

3月のふるさとふれあい祭では作品の展示を予定しています。お楽しみに！

裏面に続く

参加者募集 問い合わせ：南方コミセン(0848)86-4858

南方・古墳の見学と整備作業

日時 2月8日（日）9時から

集合場所 南方コミセン玄関前

持ち物 作業ができる服装・水分

南方の史跡、貞丸古墳はおよそ1400年前に造られたそうです。今回は古墳周辺の草刈りや枝打ちなどの整備作業を行います。

椎茸木ダ木を作ろう！

日時 2月16日（月）13時30分から

集合場所 南方コミセン玄関前

持ち物 作業ができる服装・水分

*電気ドリル・木槌のある方は持参下さい

椎茸栽培用のホダ木を作ります。参加者にはホダ木をプレゼントする予定です。

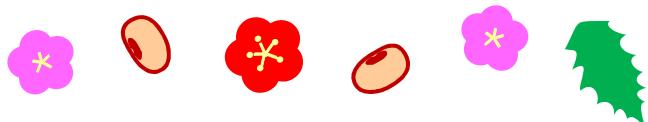
令和8年2月の利用予定

(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	日		15	日	
2	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	16	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
3	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray	17	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray
4	水	心	18	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心
5	木	百歳体操・太極拳・D'Z	19	木	百歳体操・太極拳・D'Z
6	金	食推・アップル B・健康体操	20	金	アップル B・健康体操
7	土	こすもす体操	21	日	こすもす体操
8	日		22	日	
9	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット	23	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット
10	火	楽しいパン・愛碁会・ニコニコ筋トレ 更衣・やよい会・Ray	24	火	そばの花・愛碁会・ニコニコ筋トレ やよい会・フランス刺繡・Ray
11	水	足ツボ・歌声キャンディ・民謡秀諒会	25	水	(主)和太鼓・民謡秀諒会
12	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳・カンフー	26	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ
13	金	健康体操	27	金	健康体操
14	土	レイフラワーラブリー本郷	28	土	



ロビーにて三原特別支援学校中学部の作品を展示しています。版画カレンダーやコミセン花壇の地域協働新聞など力作ぞろいです。ぜひゆっくり御覧ください。



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