



# 本郷生涯学習センターだより

## NO.245 (令和8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8年度 主催講座の募集について

令和8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。

専用フォーム  
QRコード



◎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



### 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(アイフォン)	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14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・イカたろう体操などが行  
われ幼児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(日) ~ 3月30日(月)  
内容:約40社の『環境・CSRレポート』を展示。  
(館内閲覧のみ)  
ビジネスマナーなどの本も展示します!  
○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(日) ~ 3月30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8年3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	手話おおぞら わくわくパソコン ペン字教室 クラフト同好会	16	月	手話おおぞら わくわくパソコン
3	火	本郷絵画 カトレア教室 VMC PC-A むくげの会 本郷太鼓 A	17	火	むくげの会 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画
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 エアロリズム体操 和太鼓教室 沼田川焼物 パンベール	19	木	囲碁同好会 エアロリズム体操 和太鼓教室 書道教室
6	金	ボールペン文字講座 沼田川焼物 ホームペーカリー	20	金	ボールペン文字講座 押し花で飾ろう
7	土	原爆被害者の会	21	土	なでしこクック 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 本郷日本語クラス
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 ハワイアンキルト	23	月	ピース太極拳 IT あじさい 都絵手紙
10	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B フラワーアレンジメント たのしくソシアル	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 旅さろん
11	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座	25	水	Enjoy English 歌って健やか講座 あひるの会 本郷 PC-B
12	木	ITさわやか 基礎からの書道 だんすの会 アガペーダンス たのしく絵画	26	木	だんすの会 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
			29	日	
			30	月	
			31	火	

(主)主催講座

### 3月の行事

- ♥ 3月3日 ひな祭(桃の節句)
- ♥ 3月14日 ホワイトデー
- ♥ 3月20日頃 春分の日  
(昼と夜の長さがほぼ同じ)
- ♥ 卒業・旅立ちのシーズン

### 春分の日について

春分の日は、毎年3月20日頃にあたり、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日を境に、本格的な春の訪れを感じられるようになります。

また、春分の日には「自然をたたえ、生物をいつくむ日」として定められている国民の祝日です。

## 令和8年3月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
3月 8日	日	14時	ピアノ発表会 Love Music Concert	ピアノスタジオ R	にいたかホール
3月29日	日	14時	広島県立総合技術高等学校 吹奏楽部 第19回定期演奏会	広島県立総合技術高等学校	にいたかホール



# 本郷コミセンだより

令和8年  
3月1日  
発行 No.251

## 第22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1日の『第22回 ほんごう芸能フェスティバル』に、寒い中のご来場ありがとうございました。また、関係者のみなさんの協力により楽しくフェスティバルを終えたことを感謝します。

にいたかホールでの舞台や展示の発表では、各団体のみなさんの活動の成果を感じることができました。来年度も当フェスティバルでみなさんと会えることを楽しみにしています。

### 《 舞台発表 》



### 《 展示発表 》



### 単発講座報告

### 《 笑って楽しく椅子に座って転倒予防体操 》



去る1月27日に「笑って楽しく椅子に座って転倒予防体操」を実施しました。家庭にあるラップの芯や新聞紙を、運動道具にして、上田先生の元気な声掛けで、笑いながら楽しく予防体操に取り組みました。

まずは、柔軟体操、脳トシで身体をほぐしてからラップの芯、新聞紙を使い身体の各部位を強化しました。最後は新聞紙でボンボンを作り、音楽に合わせてマンボを楽しく踊りました。日々身体を無理なく動かすことが必要だと感じました。“継続は力なり”ですね。



《 令和8年度の**主催講座の募集**について 》

8年度の主催講座は、「チョークアートを楽しもう」、「カホンでリズムを楽しもう」及び「腹話術にチャレンジ」の3講座です。  
新規講座「腹話術にチャレンジ」は、人形を使って一人二役であたかも別人と会話を楽しむ腹話術の講座です。



チョークアート

- 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「チョークアートを楽しもう」 (3年目 月1回)  
②「カホンでリズムを楽しもう」 (2年目 月1回)  
③「腹話術にチャレンジ」 (1年目 月1回)



カホン

(募集要領) 申込期間 令和8年3月16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。



腹話術

申込先 本郷コミュニティセンター

(〒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。ご了承ください。

(申し込みフォーム)



3月(弥生)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		17	火	
2	月	名水踊ろう会	18	水	スポーツマージャン
3	火		19	木	オカリナ
4	水	スポーツマージャン	20	金	ラビアンローズ 三矢だるま会
5	木	オカリナ	21	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
6	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵 三矢だるま会	22	日	
7	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	23	月	
8	日		24	火	ココトレ3B体操
9	月		25	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
10	火	ココトレ3B体操	26	木	邦楽さざなみ
11	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	27	金	手書きで楽しむ書
12	木	邦楽さざなみ	28	土	
13	金	手書きで楽しむ書	29	日	
14	土		30	月	
15	日		31	水	
16	月	名水踊ろう会			



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) →  
日に日に日差しが明るくなりました。「啓蟄」を迎えいよいよ春到来です。寒さで縮こまった  
身体をリフレッシュして新年度へGo。「春雨の音がしてくる 楽しさよ」(山口 青邨)  
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8年3月1日  
245号  
船木コミュニティセンター



← たよりHP

## パン講座『時短deパン』

◎ 月1回講座

第3火曜日 10:00～12:00  
(定員12名)

時間短縮で美味しいパンを作  
ってみませんか？



※ 材料費1回800円

## フラワーアレンジメント～四季折々～

◎ 月2回講座

第2・4木曜日 10:00～11:00  
(定員12名)

季節感あふれる癒しのアレ  
ンジメントで空間を彩ってみま  
せんか？



※材料費、花代1回1,700円(花器は不要です)

◎ 期 間 令和8年5月～令和9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16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は、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。

【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)

往復はがき  
記入例

申込フォーム用  
QRコード

上記講座を令和7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 各申し込み先の住所		85 返信 応募者の住所	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



※ の部分を記入してください。 ※ 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8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  
講 師 : 松尾紀江(健康運動指導士)  
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 3日(金)	10月 2日(金)
5月 1日(金)	11月 6日(金)
6月 5日(金)	12月 4日(金)
7月 3日(金)	1月 8日(金)
8月 7日(金)	2月 5日(金)
9月 4日(金)	3月 5日(金)

# 船木地区防災訓練&ウォーキング



1 とき 令和8年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 ①マンホールトイレ設営  
②非常持ち出し袋ゲーム  
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	日	三原市職員労働組合			
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	単発講座「《ケーキサレ》のカフェ風プレートランチ」 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 チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ	17	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ
4	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 スマイル・ヨガ、茶道グループ	18	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 茶道グループ
5	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)	19	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	金	椅子に座って健康体操、沼田川FC(卓球)	20	金	
7	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ 中ノ谷町内会	21	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー
8	日	尾三地区スポーツ推進委員研修会	22	日	
9	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花、インテグラルヨガ	23	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花、インテグラルヨガ
10	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	24	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ
11	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 すっきり体操	25	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 すっきり体操
12	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メアロハハウオリ 沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)、百花	26	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・ニュースポーツ)、百花
13	金	クラフトバンド、沼田川FC(卓球)	27	金	沼田川FC(卓球)、アトワイタ船木
14	土	三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー、サンウイングマジック	28	土	三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー レイフラワーラブリ
15	日	船木地区防災訓練&ウォーキング(雨天時)	29	日	PHXジュニアハレー
			30	月	ファンキース、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花
			31	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ

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8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8年度主催講座一覧

締切日:3月16日(月)

No	講座名	開講日	時間	定員	回数	受講料
1	はじめてのピククルボール	第2・4日曜日	12:30~14:00	12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(ピククルボールは5月~9月まで)

※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)

※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 ※予定回数実施できない場合でも受講料は返金しません

【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. はじめてのピククルボール……穴の開いた軽いボールを打ち合う競技で、テニスに似ていますが、ボールが飛びにくいのが特徴です。

(受講者の声)「頭と体を使うので、脳トレにもなった」「パドルが大きいので、打ちやすかった」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。

「AIを使ったデータ作成にはビックリした」「セルの列・行を揃える方法が知れてよかった」等



スマホ講座の様子

講師:安広和明

1月23日(金)に単発で開講された「もう怖くない!らくらくスマホ生活はじめての一步」では、受講者13名が参加されました。講座では、スマホのフォントの大きさを設定したり、Google レンズを使って外国のお土産のパッケージを読み取り、翻訳したりするなど、日ごろ使えていない機能を知ることができました。受講者からは「とても分かりやすかった」「便利な機能を知ることができた」などの声が聞かれ、大変満足された様子でした。なお、スマホの操作でお困りのことがありましたら、いつでもコミュニティセンターまでお問い合わせください。できる限りの解決策をご提案させていただきます。



裏面につづく

## 地域イベントの様子



2月11日(水・祝)、北方コミセン・北方未来・サロンリッकेの共催で「バレンタインイベント」を開催しました。参加者の皆さんは、ロリポップのチョコレートをデコレーションし、オリジナルのメッセージカードと一緒にラッピングして、大切な人への贈り物を作りました。また、フルーツやチョコレート、マシュマロなどがトッピングされたピザも作り、皆で楽しく試食しました。

参加者からは「こんなにおいしいピザやチョコレート菓子が食べられるなら、来年も来たい!」といった声が寄せられ、イベントは大盛況のうちに終了しました。



## 地域おこし協力隊より

三原市地域おこし協力隊 本郷北方地区 丹澤紳一郎



みなさま、お疲れ様です。2月は雪が降り、寒い日が続きましたね。お体の調子はいかがでしょう。さて、私の地域おこし協力隊としての任期は、来年2月に満了となります。あっという間の月日でした。残りわずかな任期を「やってみたい!」を形にする暮らしづくりサポーター」として過ごせればと考えています。お家のちょっとした手直しや、棚を取り付けたいなど、小さなことでも結構です。お困りごとがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください!



## 3月行事予定



日	曜日	利用団体又は行事名
1	日	詩吟同好会
2	月	卓球クラブ
3	火	100歳体操、バトン同好会
4	水	和楽日、北方太極拳
5	木	ラッキーズ、BKS
6	金	なしわ陶芸、ニコニコ筋トレ、絵手紙 北方未来、めいきゅうクラブ
7	土	北方コミセングラウンド・ゴルフ大会 ラウレア PHXジュニア、フェニックス
8	日	三原クラブ、サロンリッケ、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、バトン同好会
11	水	和楽日、北方太極拳、MJ
12	木	ラッキーズ、BKS、船木バレーボール
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

日	曜日	利用団体又は行事名
16	月	卓球クラブ
17	火	北方未来梨羽探偵団、100歳体操、バトン同好会
18	水	和楽日、北方太極拳、MJ
19	木	ラッキーズ、BKS、船木バレーボール
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	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、バトン同好会
25	水	和楽日、北方太極拳、MJ
26	木	茶道教室、北方陶芸、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS 船木バレーボール
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
29	日	
30	月	卓球クラブ
31	火	100歳体操

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・安広まで ☎ 0848-86-6237



3月

# 南方コミセンだより

第 321号

令和8年 3月 1日



三原市内の生涯学習だより  
二次元コード

## 令和8年度 南方コミセン主催講座のご案内

### ごきげんリズム体操

第1木曜日 10:00~11:30  
定員15名  
音楽に合わせて楽しくダンスします  
先生が優しく指導してくれます。

### 心もほぐれるポルドブラ

第3土曜日 10:00~11:00  
定員15名  
心と身体をほぐしていつでも軽やかに動く身体をつりましょう。

### 身体ととのえヨガ

第2木曜日 10:00~11:30 定員15名  
呼吸をととのえながら、心身ともにリフレッシュ!



講座機関 令和8年5月~令和9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16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

南方コミュニティセンター (☎0848-86-4858)



申し込みフォーム  
二次元コード

## 男性料理教室参加者募集

日時 3月14日(土曜日) 10:00~13:00

場所 南方コミセン 調理室&第一研修室

参加費 無料

持ち物 三角巾、エプロン、マスク、タオル

定員 16名

申し込みは南方コミセン事務局まで



裏面に続く

# 3月 やよい 弥生

## ～季節ごよみ～「山菜採り」



山菜取りの起源は縄文時代にさかのぼるといわれ、遺跡にのこる痕跡は当時の人々が春に芽吹くワラビやゼンマイなどの植物を食べていたことを物語っています。

現在でも春になれば、山菜を求めて春の野山に分け入って山菜採りを楽しんでいる光景を目にすることができますが、このように山菜を食べる文化は日本のみならず世界各地に見られます。

フランスでは伝統料理としてタンポポの若葉で作るタンポポサラダなど多くの山菜料理があります。今は世界各地で食べられているジャガイモは、もともと南米アンデス山地で食されていた野生種を長い歴史をかけて栽培して食べやすく品種改良してできたものだそうです。

冬にたまった疲れや毒素を流すのに山菜は理にかなった存在です。自然が与えてくれる豊かな恵みをずっと先の未来まで残していきたいですね。

### 令和8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	日	南方ふるさとふれあい祭	15	日	南風エイサー隊
2	月	サロンみとしろ・気功の会 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	和太鼓同好会・心	18	水	和太鼓同好会・心
5	木	百歳体操・太極拳・D'Z	19	木	麵打ち・長寿会・百歳体操・太極拳・D'Z
6	金	アップルB	20	金	
7	土	麦の会・こすもす体操	21	土	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 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・フランス刺繍・Ray
11	水	足ツボ・歌声キャンディ・民謡秀諒会	25	水	民謡秀諒会
12	木	ととのえヨガ・百歳・カンフー	26	木	ととのえヨガ・カンフークラブ
13	金	健康体操	27	金	健康体操
14	土	男性料理教室・バトン・レイフラワー	28	土	
			29	日	
			30	月	サロンみとしろ・はーと・マーガレット
			31	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・Ray



今年も雛人形一座にご登壇いただきました。ロビーの一角がぱっと明るくなりました。ふるさとふれあい祭も盛り上げて頂いております。

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