

3月 本郷公民館だより

がんばろう
日本!

春から始める講座

平成 26 年度三原市主催講座 受講生募集

広報みはら 3月号受講生募集要項に沿ってお申込みください。

きこう 気功 (継続)

第 2・4 (土) 16:30~18:00

受講料 3,000 円/年間

平成 26 年 5 月~平成 27 年 2 月

定員 30名

講師 大政 節子

90歳まで自分の足で歩く力
をつけます!

しの笛教室 (新規)

第 1・3 (月) 19:00~20:30

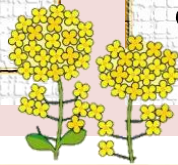
受講料 3,000 円/年間

平成 26 年 5 月~平成 27 年 2 月

定員 15名

講師 石原 千穂子

心を洗う、美しい音色を奏でること
が出来るようになります!



年を取れば煩わしいことから解放され
自由に行動出来るという楽しみがある
今年はその年、さて何から始めよう
青く澄み渡った空へ思いを馳せる

川柳
天駆ける午に
たずな等いらぬ
高谷 一人



しの笛演奏を体験しました。(2月17日)

逸き通る音色に、魂がふるえる思いがしました。

先生のお話では「特別の才能は要りません。コツコツ
と吹いて行くだけです。」皆様の参加を待っています。

みんな初心者!一からスタートしましょう!



平成 25 年度三原市生涯学習発表会 気功



2月23日(日)平成25年度三原市生涯学習発表会が開催され舞台発表の部に本郷公民館の**気功**が出演しました。陰陽五行の考えに基づいた心身の鍛練法を披露しました。ゆるやかな動きのなかに秘められた力がこめられているにもかかわらず、心と体がリラックスするという不思議な健康法です。「気」の流れをスムーズにしかからだの中を過不足なく巡る状態が健康ということです。皆さんも共に始めましょう!

椅子に腰かけて身体を鍛える 体幹トレーニング

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 受講料 100円
飲み物、タオル 受付 本郷公民館
運動シューズ 86-4811

講師 牧田 美千代さん 3月3日(月)～

定員 20名 25日(火)まで

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必要があります。

《 第20回グラウンド・ゴルフ大会 》

平成26年3月15日(土)※小雨決行・雨天中止
9時～(8時半より受付開始) 場所:多目的グラウンド

申込受付:本郷公民館 定員:120名程度

必ずご本人様がお申込ください。

電話での受付は行っておりません。



自宅でできる元気モリモリ体操

寒い中、40名を越える方に集まっていただきました。普段歩いたり運動をしている方も、そうでない方も、まずはタオルを使った背中中の筋肉のストレッチから。肩甲骨をほぐし、腰や首を伸ばすことによって

腕や足の可動域も大きくなり、毎日の家事や歩行もスムーズに行えるようになります。1時間の運動でしたが身体が軽くなったようでした。



★3月度講座・行事予定表★

日	曜日	講座・行事	日	曜日	講座・行事
1	土	囲碁、空手	17	月	クラフト、銭太鼓、ソーシャル、ピース
2	日		18	火	フレンズ、AMM、手話、健康体操、太鼓、カラオケC
3	月	ペン字、銭太鼓、ソーシャル、ピース、名水、野の花	19	水	よーんなー、ABC・C、親の会、本郷ソフトテニス、太極拳、わんぱく
4	火	中国労働衛生協会、フレンズ、AMM、手話、太鼓、カラオケC、健康体操	20	木	エアロビ、エンジョイ、フルート
5	水	よーんなー、ABC・C、太極拳、わんぱく、本郷ソフトテニス	21	金	カトレア
6	木	エアロビ、生協、エンジョイ、フルート	22	土	囲碁、空手、吟道
7	金	みにまーる、カトレア、健康体操、太鼓	23	日	宮迫町内会、囲碁(大会)
8	土	囲碁、空手、吟道、MC	24	月	ソーシャル、燻製、ピース
9	日	MC、来夢	25	火	フラワー、AMM、手話、健康体操、太鼓、カラオケC、哲滄会
10	月	クラフト、ソーシャル、燻製、ピース	26	水	体幹ストレッチ、民謡、太極拳、ITあじさい、よーんなー
11	火	フラワー、大正琴、AMM、手話、健康体操、太鼓、創作料理、カラオケC、哲滄会	27	木	本郷陶芸、邦楽、ITさわやか、篠笛、フルート、エンジョイ
12	水	民謡、太極拳、ITあじさい、よーんなー	28	金	本郷陶芸、みにまーる、健康体操
13	木	沼田川焼物、篠笛、エンジョイ	29	土	囲碁、空手
14	金	沼田川焼物、みにまーる、健康体操、空手	30	日	来夢、名水
15	土	グラウンド・ゴルフ大会、沼田文化、囲碁	31	月	クラフト、ソーシャル
16	日	太極拳			

2月20日受付分まで掲載しています。利用のお申込はお早めをお願いします。本郷公民館 86-4811 (鈴木・東)