



本郷生涯学習センターだより

NO.247 (令和8年5月1日発行)



生涯学習だより
バックナンバー
二次元コード

令和8年度 主催講座の開講日について

主催講座を受講される皆様へのお知らせ

開講式は、1回目の受講日となりますので、年間受講料(20回講座4,000円/10回講座2,000円)及び、案内ハガキ又は返信メールに記載してある準備物をご持参ください。受講料は、現金以外にPayPayでの支払いもできますのでよろしくお願ひします。なお、ご不明な点がございましたら、下記にご連絡ください。

(問合せ先) 本郷生涯学習センター ☎85-0701

講座名	開講日	時間	会場
スマホ基本講座(아이폰)	5月18日(月)	13:30~15:00	情報学習室
日常英会話講座	5月18日(月)	13:30~15:00	研修室4
PPバンドで小物を作ろう	5月12日(火)	13:30~15:30	研修室4
大人がたのしむヒップホップダンス	5月19日(火)	10:00~11:30	研修室5・6・7
心も体も元気いっぱい体操	5月7日(木)	13:30~15:00	研修室5・6・7
今だから始めたいピラティス	5月14日(木)	13:30~15:00	研修室5・6・7
日常のパソコン応用講座	5月14日(木)	13:30~15:00	情報学習室
スマホ基本講座(アンドロイド)	5月1日(金)	10:00~11:30	情報学習室
毎日コツコツ筋力アップ	5月8日(金)	13:30~15:00	研修室5・6・7

登録団体数状況

令和8年度の団体登録の許可状況がまとまりました。登録団体数は、高齢化などの影響により、昨年度よりやや減少しています。活動を継続される団体の皆さまには、引き続きよろしくお願ひいたします。なお、施設利用をお休みされる場合などは、速やかに変更申請をお願ひいたします。

また、部屋の空き状況については、お電話にてご確認ください。

	R8年度	R7年度
センター	58	66
コミセン	19	20
計	77	86

忘れ物の整理

バッグ、帽子、水筒などの忘れ物が多数あり、長い間事務所で保管していましたが持ち主が来られませんでしたので整理します。

心当たりの方は、5月31日までに取りに来てください。6月には処分させていただきます。

本郷図書館からのお知らせ

展示名「子どもの読書週間」

期間 4月20日(月) ~ 5月11日(月)

内容 4月23日からは読書週間！本郷図書館では「小学生がえらぶ！“子どもの本”総選挙」2025年の結果発表をもとに展示をします。

展示名「今月の誕生日作家コーナー」

期間 5月13日(水) ~ 5月31日(日)

内容 5月が誕生日の小説家や絵本作家さんの本を集めてみました。

「こんぺいとうのおはなし会」

とき 5月28日(木)10:30~

場所 本郷図書館 絵本のコーナー

内容 毎月第4木曜日は読み語りの日です。

子どもも大人も大歓迎！
ぜひ来てください。



本郷図書館 Tel:85-0703



主催講座・自主講座のご案内



令和8年5月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 ホームベーカリー 市民大学カラオケ	15	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
2	土	原爆被害者の会	16	土	沼田文化研究会 なでしこクック
3	日		17	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
4	月	ペン字教室	18	月	スマホ基本講座(아이폰)(主) 日常英会話(主) わくわくパソコン 手話おおぞら
5	火	カトレア教室 本郷絵画 VMC	19	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 本郷絵画 市民大学パソコン VMC
6	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	20	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 市民大学料理
7	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 エアロリズム体操 ベーグル 和太鼓教室 書道教室 沼田川焼物	21	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 エアロリズム体操 和太鼓教室 書道教室
8	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら 沼田川焼物 コーラスほほえみ	22	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 ベーキングクラブ ほんごう文化協会
9	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	23	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア
10	日	本郷日本語クラス	24	日	本郷日本語クラス 人物を描こう会
11	月	ピース太極拳 ハワイアンキルト IT あじさい クラフト同好会 都絵手紙 アンパンマン	25	月	ピース太極拳 IT あじさい 都絵手紙
12	火	PP バンドで実用小物を作ろう(主) 本郷太鼓 B ボジージャガ新高 たのしくソシアル フラワーアレンジメント 本郷陶芸 オカリナフレンズ	26	火	本郷太鼓 B ボジージャガ新高 たのしくソシアル フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 旅さろん
13	水	あひるの会 PC-B 本郷陶芸 本郷空手 Enjoy English 歌って健やか講座	27	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座 本郷空手
14	木	今だから始めたいピラティス(主) 日常のパソコン応用(主) アガペーダンス IT さわやか 基礎からの書道	28	木	今だから始めたいピラティス(主) 日常のパソコン応用(主) アガペーダンス IT さわやか 基礎からの書道 カラオケ MC
		(主)主催講座	29	金	
			30	土	
			31	日	

なかなか解決できない問題は、
少し時間をおいて考えてみましょう。
今日とは違うあなたが、
思いがけず答えを見つけるかもしれません。

くつ下が片方だけ見当たらないのを防ぐには、
小さなネットを用意し、脱いだらすぐに入れる習慣をつけると効果的です。
洗濯時にも散らばらず、干すときにそそえやすく、紛失しにくくなります。

令和8年5月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
5月 24 日	日	13 時	カラオケ発表会	本郷カラオケ同好会MC	にいたかホール



本郷コミセンだより

《 本郷コミセン主催講座 開講式のご案内 》

長い間お待たせしました。いよいよ5月からスタートとなります。
次のとおり開講式をご案内します。

主催講座は一年間の長期間となります。千里の道も一歩からです。
まずは、講座を楽しみながらあきらめずにチャレンジしましょう。

また、受講者どうしてコミュニケーションが図れば、一層楽しく
なると思います。お互いに声を掛け合いましょう。

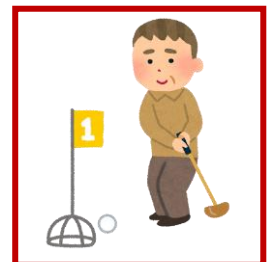
1. 『カホンでリズムを楽しもう』 講師 河野 直博 さん
日 時 令和 8年 5月12日 (火) 18:30 ~ 20:00
場 所 本郷生涯学習センター 多目的ホール (2階)
持参品 受講料 2,000 円・筆記道具・ズボンをご着用ください。
カホンをお持ち方はご持参ください。
2. 『腹話術にチャレンジ』 講師 河村 倫子 さん
日 時 令和 8年 5月12日 (火) 10:30 ~ 12:00
場 所 本郷生涯学習センター 研修室3 (2階)
持参品 受講料 2,000 円・筆記道具
牛乳パック・はさみ・ノリ・ものさし
3. 『チョークアートを楽しもう』 講師 神本 俊教 さん
日 時 令和 8年 5月14日 (木) 10:30 ~ 12:00
場 所 本郷生涯学習センター 工芸室 (1階)
持参品 受講料 2,000 円・教材費 700 円・筆記道具

第48回 本郷コミセングラウンド・ゴルフ大会のご案内

当コミセンでは、生涯スポーツをとおしてみなさんの健康そして明るい
地域づくりを目指しています。次のとおり当大会を予定しています。

みなさんの多数のご参加をお待ちしています。

- 開催日時 令和 8年 6月 7日 (日) 8:45 ~ <雨天中止>
場 所 本郷総合公園 (多目的グラウンド)
日 程 受付 (8:30 ~)・開会式 (8:45 ~)・競技開始
参加費 無 料
競技方法 3ラウンド 24ホールの合計打数で競う。
表 彰 ①賞 品 優勝 ~ 10位まで
②参加賞 全員
③ホールインワン賞及びお楽しみ賞
そ の 他 体調がよくない場合は見合わせてください。



同好会紹介



《 本郷ウクレレ同好会 》

3年間の主催講座を経て、この度、当コミセンの登録団体として活動を行う「本郷ウクレレ同好会」を紹介します。どうぞよろしくお願ひします。

みなさんも一緒にウクレレの演奏をしてみませんか。そして、ウクレレの柔らかな音色に、午後のひととき癒されてみては如何ですか。

- 活動分野 趣味・教養学習（ウクレレ演奏）
- 活動日 第3 金曜日 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 色々な曲をウクレレで演奏することにより感性を豊かにし、ストレス解消及び活力増進を図る。

《 暑さ対策はお早めに 》

5月は暦の上で「立夏」にあたり、夏の始まりを感じさせます。気温が平年より高い予想で熱中症が心配です。本格的な暑さが来る前に、暑さに強い身体を作る「暑熱順化」を行い、熱中症に備えましょう。

5月(皐月)予定

(※)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	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 和紙ちぎり絵	17	日	
2	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	18	月	名水踊ろう会
3	日		19	火	
4	月	名水踊ろう会	20	水	スポーツマージャン ミュージックJAM
5	火		21	木	オカリナ「風の音」
6	水	スポーツマージャン	22	金	手書きで楽しむ書
7	木	オカリナ「風の音」	23	土	
8	金		24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	ココトレ3B体操
11	月		27	水	スポーツ吹矢 フレッシュ3B いきいき会
12	火	腹話術にチャレンジ(主) ココトレ3B体操 カホンでリズムを楽しもう(主)	28	木	邦楽さざなみ
13	水	スポーツ吹矢 フレッシュ3B いきいき会 楽々貯筋くらぶ	29	金	
14	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	30	土	
15	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 ウクレレ同好会	31	日	
16	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			



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) →
五月を迎え活動も軌道に乗り始める時期です。暦では「立夏」で草木の新緑に力強さを感じます。

私たちもエネルギーに『学習の芽』を大きく育てましょう。「暫くは 五月の風に 甘えたし」(柳家小満ん)
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



5月

船木コミセンだより

令和8年5月1日
247号
船木コミュニティセンター



← たよりHP



令和8年度 団体登録一覧表

利用日・時間			種別	団体名
月曜日	第1・3	9:30~11:30	篠笛	こころ音の会
	第2・4	13:30~15:30	ヨガ	インテグラルヨーガ日本
	毎週	10:00~12:00	ソフトバレー	ファンキーズ
	毎週	19:00~21:00	ミニテニス	沼田川ファミリークラブ
	毎週	19:30~21:00	ソフトバレー	QTクラブ
月曜日	毎週	14:00~17:00	太極拳	百花
木曜日	第1・2・4	9:30~12:00		
火曜日	第4	8:30~13:00	食物研究	沼田川グループ
	毎週	9:40~12:00	卓球	チョット卓球
	毎週	13:00~17:00	ダンス	本郷ダンスクラブ
	毎週	18:30~21:00	卓球	船木卓球クラブ
水曜日	第1・3	9:00~12:00	茶道	船木コミセン茶道グループ
	第2・4	10:00~11:30	体操	笑ってココロすっきり体操
	毎週	17:00~19:00	バトントレーニング	バトンスタジオ
	毎週	19:00~21:00	バドミントン	本郷バドミントンクラブ
	毎週	19:00~21:00	ソフトバレー	水曜会
水曜日	第1	10:00~11:30	ヨガ	スマイルヨガ
木曜日	第3			

利用日・時間			種別	団体名
木曜日	第2・4	14:00~17:00	フラダンス	メケアロハハウオリ本郷
	毎週	9:30~12:00	ミニテニス	ひまわり
	毎週	19:00~21:00	バドミントン	沼田川ファミリークラブ
	毎週	19:00~21:00	ニュースポーツ	もみじ会
			ソフトバレー	
木曜日	毎週	17:00~19:00	バドミントン	三原ジュニアバドミントンクラブ
土曜日	毎週	13:00~17:00		
金曜日	第3	9:30~11:30	手芸	MINAMI紙バンド教室
	第4	9:30~12:00	手芸	アドワイタ船木
	第1	18:00~20:00	郷土学習	船木の歴史ロマンを語る会
	毎週	18:30~21:00	卓球	沼田川ファミリークラブ
土曜日	第2	13:00~15:30	マジック	サンウィングマジッククラブ
	第4・5	13:00~17:00	フラダンス	レイフラワーラプリー本郷
	第1	19:00~21:00	バレーボール	船木バレーボールクラブ
	毎週	9:00~12:00	バレーボール	PHXジュニアバレーボールクラブ
	毎週	19:00~21:00	バレーボール	本郷クラブ
日曜日	毎週	9:00~12:00	バドミントン	BMTみはら

同好会活動



船木の歴史ロマンを語る会

令和8年3月21日(土)

船木コミセンに来館された男性から「沼田小早川氏13代小早川扶平(すけひら)の三男、「船木常平」が三ツ石城で腹を切った」という書物(写し)にあるが、それは何処かと訪ねられた。「三ツ石」は本郷町の字図によると、船木芋堀の近くにあるため、私達も大和町大草の郷土史家に尋ね、「三ツ石」の場所をおおむね特定することが出来ました。



東京博物館所蔵の脚付鳥形瓶が「平坂古墳出土(若しくは「出土地不詳)」とあり、船木の平坂から出土したらしく、伝聞等によると、「石井谷古墳群辺りではないか」とする向きもあることから、石井谷古墳1号の見学に出かけました。

白扇の滝は瀑雪の滝、女王滝に並ぶ滝です。この日は雨が少なかったこともあり、水量も少なかったです。

119番



消防訓練の実施



3月23日(月)、三原美装社の指導のもと消防訓練を実施しました。

今回の訓練では、現地確認と初期消火の実施、放送機器の扱い方、119番通報(模擬)、避難誘導の手順、安否確認などを確認しました。

消火器の取り扱い方では

- ①ピンを抜く ②ポンプを外し、火元に向ける
- ③レバーを握り放水する

ことを教えて頂き、実際に水消火器を使って体験しました。

(①②③でピン・ポン・パンと覚えましょう!)



火災発生時には「早く知らせる」「早く消火する」「早く逃げる」というのが原則です。火災を発見したら、大きな声で「火事だ!」と叫び、周囲に知らせることで協力して行うことができます。

消防訓練は万が一の火災に備え、定期的な訓練を通じて防災意識を高め、緊急時に冷静に対応する能力を養うことが出来る大切な訓練です。

この訓練にご協力頂いたファンキーズの皆さん、ありがとうございました。

4月3日(金)、地域事業「椅子に座って健康体操」がスタート。皆さん元気な姿で参加されました。今年も一年間、楽しく体操しましょう!!

5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	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	18	月	三原市消防本部、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ*
2	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー	19	火	主催講座「パン講座『時短deパン』」 三原市消防本部、船木卓球クラブ*
3	日	PHXジュニアハレー	20	水	三原市消防本部、パトスタジオ、本郷パトミントン 水曜会、茶道グループ*
4	月	PHXジュニアハレー	21	木	三原市消防本部、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(パトミントン・ニュースポーツ)、スマイルヨカ*
5	火	パン教室、本郷ダンスクラブ*	22	金	三原市消防本部、沼田川FC(卓球)
6	水	パトスタジオ、本郷パトミントン 水曜会、スマイルヨカ、茶道グループ*	23	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ
7	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 百花、チューリップの会	24	日	PHXジュニアハレー
8	金		25	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ* 百花、インテグラルヨーカ*
9	土	PHXジュニアハレー、本郷クラブ、サンウイングマジック	26	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ* 沼田川グループ*
10	日	BMTみはら	27	水	パトスタジオ、本郷パトミントン、水曜会 すつきり体操
11	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ* 百花、インテグラルヨーカ*	28	木	主催講座「フラワーアレンジメント～四季折々～」 ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(パトミントン・ニュースポーツ) 百花、メデアロハウオリ、エアリス
12	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ*	29	金	沼田川FC(卓球)
13	水	パトスタジオ、本郷パトミントン、水曜会 すつきり体操	30	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ* レイフラワーラブリ
14	木	主催講座「フラワーアレンジメント～四季折々～」 ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(パトミントン・ニュースポーツ) 百花、メデアロハウオリ、エアリス	31	日	BMTみはら
15	金	沼田川FC(卓球)、アドワイタ船木、MINAMI紙ハント*			
16	土	PHXジュニアハレー、本郷クラブ*			
17	日	三原市職員労働組合			

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



北方コミュニティセンター
〒729-0415
三原市本郷町上北方1023番地1

令和8年5月1日

たよりHP➡



No.253

令和8年度 北方コミセンで開催する年間行事



- 6月 第40回 北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会／6月 6日〔土〕
- 7月 第43回 北方コミュニティ推進大会／7月 5日〔日〕
- 8月 第30回 北方ふるさと夏まつり／8月13日〔木〕
(北方ふるさと夏まつり実行委員会主催)
- 10月 第18回 三原市民体育大会／10月11日〔日〕
令和8年 北方区民体育大会／10月18日〔日〕
雨天順延／10月25日〔日〕
北方区民視察研修／10月31日〔土〕(北方地区社協と共催)
- 12月 第16回北方区民球技大会 /12月 6日〔日〕 ビーチボールバレー
- 3月 第41回北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会／3月 6日〔土〕



皆様のご参加お待ちしております！

北方コミセン利用登録団体一覧

分類	教室名	活動内容	使用室名
自主 文化活動 グループ	1 北方足もみの会	足もみ	第1会議室
	2 100歳体操の会	体操	その他(ロビー)
	③ スッキリ体操	健康体操	第1会議室
	4 北方フォークダンスクラブ	フォークダンス	大ホール
	5 和楽日	太極拳	大ホール
	6 北方太極拳クラブ	太極拳	大ホール
	7 食生活改善 北方栄養学級	調理実習	第1会議室 実習室
	8 椅子を使って行う初歩の茶道教室	茶道	第1会議室 実習室
	9 お楽しみクラブ	手芸	第3会議室
	10 北方陶芸教室	陶芸	第2会議室
	11 ほんごうきずな	健康体操	大ホール
	12 ニコニコ筋トレ	体操	大ホール
	13 なしわ陶芸同好会	陶芸	第2会議室
	14 絵手紙らんど北方教室	絵手紙	第3会議室
	⑮ 北方盆踊り保存会	盆踊り	第1会議室
	16 レイフラワー・ラウレア・本郷	フラダンス	大ホール
	17 サロン リッケ	子育て支援	第1会議室 大ホール
	18 太極拳A	太極拳	大ホール

分類	教室名	活動内容	使用室名
自主 (ス 活 動 グ ル ー プ)	19 北方卓球クラブ	卓球(ラージ)	大ホール
	20 三原クラブ	中学バレーボール	大ホール
	21 めいきゅうクラブ	ソフトバレーボール	大ホール
	⑯ MJ(エムジェイ)	ママさんバレー	大ホール
	23 ラッキーズ	ソフトバレーボール	大ホール
	24 BKS	卓球(ラージ)	大ホール
	25 PHXジェニアバレーボールクラブ	ジュニアバレー	大ホール
地域 団体	26 フェニックス	ソフトバレーボール	大ホール
	27 ピックルみはら	ピックルボール	大ホール
	28 北方小学校跡地活用検討協議会		第3会議室
	29 北方老人クラブ希望会		第2会議室
	30 北方地区社会福祉協議会		第2会議室
	31 北方財産区管理会		第3会議室
	32 北方地域活性化会議		第2会議室
	33 北方連合会		第2会議室
	34 北方未来		第1会議室
	35 北方未来自主防災会		第3会議室
	36 特定非営利活動法人 森のおさるさん		第2会議室

※○新規団体

裏面につづく

本郷町北方地区 地域支援員の取り組み

三原市地域支援員の森井です！先日、保護者の方々からの声を受け、4月3日になしわラボ(旧北方小1階)にて「宿題いっしょにやろう会」を開催しました。本郷西小学校の児童25名が参加し、集中して宿題に取り組んだ後は、友達同士で思いきり遊び、有意義な時間を過ごしました。私が代表を務める「子育てサロン リッケ」では、4月5日に理学療法士の柏原さんをお招きしました。大ホールにて、子どもたちへ「足が速くなるコツ」や「道具を使った体幹トレーニング」をレクチャーしていただき、みんな汗だくになりながら夢中で体を動かしていました。今後もたくさんの楽しい企画をご用意しています。老若男女問わず、どなたでも気軽にご参加いただくと嬉しいです。今年度もよろしくお願いいたします！



北方地区 地域おこし協力隊からのご報告

4月、善入寺本谷地区で開催した「芝桜の里カフェ」は多くの方にご来場いただき大変ご好評をいただきました。今回のイベントでは新たに椅子の設置やパラソル付きの休憩スペースを整備し、ご来場の皆さまには、ご家族やワンちゃんとともに、満開の芝桜をお楽しみいただくことができました。また、本谷地区・北方地区の方をはじめ、北方未来あじさい部会の皆さま、おむすびカフェわかな様、三原市地域おこし協力隊の皆さまのご協力により、無事開催することができました。心より感謝申し上げます。今後もこのような取り組みを通して、地域の魅力を発信し、さらなる活性化につなげていければと考えています。



5月の行事予定

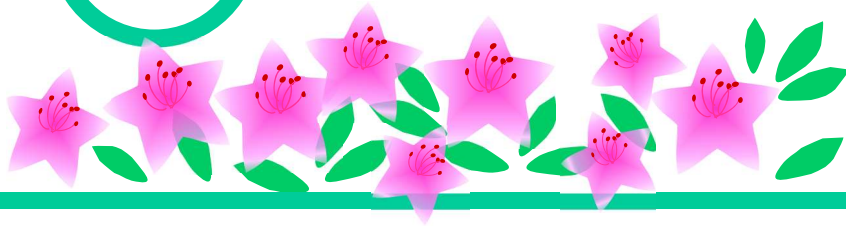
最新情報は
こちらから⇒



※ (主) 三原市主催講座

日	曜日	利用団体又は行事名
1	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
2	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
3	日	ピックルみはら
4	月	卓球クラブ
5	火	三原クラブ
6	水	MJ
7	木	ラッキーズ、BKS
8	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅう 北方未来総会
9	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
10	日	(主)はじめてのピックルボール、ピックルみはら
11	月	卓球クラブ
12	火	北方フォークダンス、100歳体操、三原クラブ
13	水	山陽ブロック、和楽日、北方太極拳、MJ (主)Excel実習講座
14	木	ラッキーズ、BKS
15	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
16	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス

日	曜日	利用団体又は行事名
17	日	太極拳A
18	月	北方栄養学級、卓球クラブ
19	火	スッキリ体操、梨羽探偵団、100歳体操、三原クラブ
20	水	和楽日、北方太極拳、MJ
21	木	ラッキーズ、BKS
22	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
23	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
24	日	(主)はじめてのピックルボール、ピックルみはら
25	月	北方足もみの会、卓球クラブ
26	火	北方フォークダンス、100歳体操、三原クラブ
27	水	和楽日、北方太極拳、MJ、(主)Excel実習講座
28	木	北方陶芸、お楽しみクラブ、茶道教室、ラッキーズ BKS
29	金	北方陶芸、ニコニコ筋トレ、めいきゅう
30	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
31	日	ピックルみはら



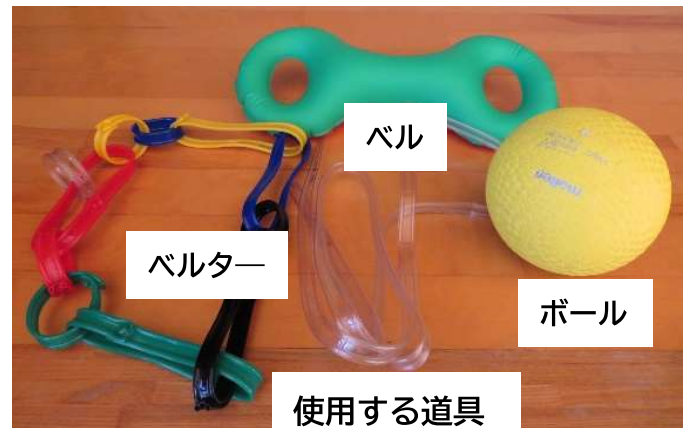
三原市内の生涯学習だより
二次元コード

講座紹介 南方リフレッシュ3B 体操



南方リフレッシュ3B体操は、第1・3火曜日に大ホールで開催しています。経験者はもちろん、初めての方、いつでもお試し参加大歓迎！

指導にあたる先生がそれぞれの動きを見ながら、個人に合った運動をアドバイスしてくれます。音楽にあわせて運動していると、楽しくなってあっという間に時間が過ぎていきます。



ボールを使っでの柔軟体操

3B体操の名前は、体操で使う3つの用具の頭文字がすべて B であることから、「3つのB = 3B体操」と名付けられています。

これらの用具を使いながら、普段使わなくて固まってしまうがちなところを曲げたり伸ばしたりしながらバランスよく整えていきます。

令和8年度 主催講座開講式のご案内

ごきげんリズム体操

5月7日(木) 第1木曜日

10:00~11:30 大ホール

受講料 年間 2,000円
室内シューズ、水分、タオル等

身体ととのえヨガ

5月14日(木) 第2木曜日

10:00~11:30 大ホール

受講料 年間 2,000円
ヨガマット、水分、タオル等

心もほぐれるポルドブラ

5月16日(土) 第3土曜日

10:00~11:00 大ホール

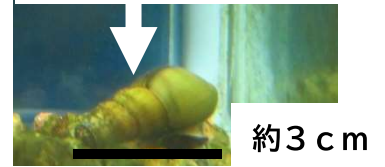
受講料 年間 2,000円
ヨガマット、水分、タオル等

裏面に続く

5 さつき 月 阜月

～季節ごよみ～「蛭」

カワニナ(蛭の主食)



5月も下旬になると川のほとりに蛭が飛び交い始めます。この頃現れるのはゲンジボタルです。ゆらゆらとほのめく幻想的な光景は初夏の風物詩ですね。蛭の幼虫は水の中で育ち、カワニナという巻貝を食べて生育します。毎年本郷西小学校で開催される三次（みよし）川の水辺教室でもカワニナをたくさん見つけることができます。

ここ本郷でもまだ見ることのできる蛭ですが、戦後の農薬の使用増加や工場や家庭からの排水汚染、護岸のコンクリート化、さらには光害（ひかりがい）と呼ばれる夜間の照明の増加など、複合的な要因により減少し続けています。

蛭は良好な水辺環境の指標とされています。豊かな自然環境を次の世代に渡していけるよう、身近にできることから取り組んでいきたいですね。

令和8年5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	金	折り紙教室・アップル B・健康体操	15	金	アップル B・健康体操
2	土	麦の会・こすもす体操	16	土	(主)心もほぐれるポルドブラ
3	日		17	日	南方地区社協総会
4	月	サロンみとしろ・はーとクラブ 南方カラオケ同好会	18	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功 マーガレット・南方カラオケ同好会
5	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray	19	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray
6	水	和太鼓同好会・心	20	水	和太鼓同好会・心
7	木	(主)リズム体操・百歳体操・太極拳・D' Z	21	木	麺打ちクラブ・百歳体操・太極拳・D' Z
8	金	健康体操・栄養学級	22	金	健康体操
9	土	レイフラワー・第二ブロック	23	土	
10	日	南方連合町内会総会	24	日	
11	月	サロンみとしろ・マーガレット	25	月	サロンみとしろ・マーガレット
12	火	楽しいパン・愛暮会・ニコ筋・Ray	26	火	愛暮会・ニコ筋・フランス刺繍・Ray
13	水	足ツボ・歌声キャンディ・民謡秀諒会	27	水	民謡秀諒会
14	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳・カンフー	28	木	ととのえヨガ・百歳・カンフー
			29	金	さくらんぼ・健康体操
			30	土	
			31	日	



サロンみとしろで、毎年恒例のお花見会が催されました。満開の桜の下、おいしい手作り弁当を楽しみました。

毎週月曜日、サロンみとしろにあなたも参加してみませんか？

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