



本郷生涯学習センターだより

NO.249 (令和8年7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

主催講座の休講要領の改正について

令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用が開始されたことに伴い、主催講座休講要領を令和8年6月8日より改正しました。

【改正後】

- 1 三原市にレベル3以上の警報が発令されている場合
- 2 警報の種類…河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮

【改正前】

- 1 三原市に警報が二つ以上発令されている場合、若しくは、特別警報が一つでも発令されている場合
- 2 警報とは…大雨、洪水、暴風、大雪、高潮、波浪、暴風雪

青少年育成三原市民会議本郷支部 親子ふれあい体験教室の予定

●「工作教室」

日時 7月25日(土) 13:30～15:30

定員 12名 場所 1階の工芸室

●「お菓子づくり教室」

日時 8月20日(木) 9:30～11:30

定員 12名 場所 1階の調理室

●「ダンス教室」

日時 10月10日(土) 9:30～11:00

定員 20名 場所 2階の研修室5・6・7

詳細は、本郷小学校と本郷西小学校にチラシを配布しますので確認願います。

本郷図書館からのお知らせ

● イベント名「図書館サマーフェスタ」 「和綴じ本作成講座」

とき 7月22日(水) 10:15～11:45

内容 和綴じとは、日本の伝統的な冊子の綴じ方のことで種類はさまざまです。その中でも基本的な“四つ目綴じ”でノートを作ってみませんか？

場所 本郷生涯学習センター1F 工芸室

対象 小学生以上～

持参物 はさみ、のり

定員 6名

(※要予約7月1日(水) 10:00～受付)

申込 カウンターまたは電話にて

● 「ぬいぐるみおとまり会」

とき おとまり：8月1日(土) 13:30～14:30

おむかえ：8月8日(土) 10:00～17:30

内容 おはなし会の後、ぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか？

おむかえの日には、ぬいぐるみたちが選んでくれた本を借りて帰ってね！

ミニアルバムもプレゼント♪

対象 未就学児～小学生まで

定員 先着5家族 1人1体まで

(※要予約7月4日(土) 10:00～受付)

申込 カウンターまたは電話にて



主催講座・自主講座のご案内

令和8年7月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	水	筆文字講座 IT 実用 PC 茶道(裏千家) ロコモ体操 フォークダンスひまわり会 市民大学料理	15	水	筆文字講座 IT 実用 PC 茶道(裏千家) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理 本郷陶芸
2	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 パン教室ベーグル 書道教室 エアロとリズム 沼田川焼物 和太鼓教室	16	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 書道教室 エアロとリズム体操 和太鼓教室
3	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 沼田川焼物 市民大学カラオケ	17	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
4	土		18	土	沼田文化研究会 なでしこクック
5	日	らくらくインターネット	19	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
6	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 ペン字 クラフト同好会	20	月	スマホ基本講座(아이폰)(主) 日常英会話(主) 手話おおぞら
7	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 市民大学パソコン VMC	21	火	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
8	水	あひるの会 PC-B 本郷空手同好会 Enjoy English 歌って健やか講座	22	水	あひるの会 PC-B 本郷空手同好会 Enjoy English 歌って健やか講座
9	木	今だから始めたいピラティス(主) 日常のパソコン応用講座(主) アガペーダンス IT さわやか 基礎からの書道	23	木	今だから始めたいピラティス(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 カラオケ MC
10	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	24	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら ベーキングクラブ コーラスほほえみ ほんごう文化協会
11	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	25	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア
12	日	本郷日本語クラス	26	日	本郷日本語クラス 人物を描こう会
13	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	27	月	ピース太極拳 都絵手紙 IT あじさい
14	火	本郷太鼓B ボジージガ新高 たのしくソーシャル フラワーアレンジメント 本郷陶芸 オカリナフレンズ	28	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) 本郷太鼓B ボジージガ新高 たのしくソーシャル フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 旅さろん
			29	水	市民大学料理
			30	木	今だから始めたいピラティス(主)
			31	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) 毎日コツコツ筋力アップ(主)

(主)主催講座

令和8年7月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
7月 4日	土	10時30分	ダンスコンテスト	フロントライン中国大会 事務局	にいたかホール
7月 5日	日	13時	ピアノ発表会	久保田・盛本・北方ピアノ教室	にいたかホール
7月 12日	日	14時30分	フレッシュコンサート	如水館高校吹奏楽部	にいたかホール
7月 19日	日	13時30分	2026 アンダンテコンサート	アンダンテ	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 8 年
7 月 1 日
発行 No.255

コミセン事業

《 FMラジオを作って電波をキャッチ 》

FMラジオを製作しましょう。そして、あなたが製作したFMラジオでどんな電波がキャッチできるか楽しみですね。

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。

(募集要項)

日 時：令和 8 年 7 月 18 日（土）10：00～12：00

場 所：本郷生涯学習センター 研修室4 （2 階）

内 容：電波についての学習・FMラジオの製作

募集対象：小学生（1 年生～6 年生）（保護者同伴）

募集人数：10 名（先着順） 参加料：無料

申込期間：令和 8 年 7 月 10 日（金）まで

そ の 他：製作したFMラジオは持って帰れます

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☎ 080-9130-7730）



同好会等活動報告

《 コミセン同好会 総高祭に参加!! 》



去る 6 月 13 日（土）広島県立総合技術高等学校「総高祭」（文化祭）に、当コミセン同好会「和紙ちぎり絵」、「手書きで楽しむ書」、主催講座「チョークアートを楽しもう」及びコミセン同好会 OB の作品展示を行いました。



当日は、チョークアートの先生が大会議室の黒板に文化祭をテーマにした下絵を描き、来場した方に絵を描いて楽しんでいただきました。



当日は、先生、生徒をはじめ保護者、地域の方々に同好会等の展示作品を見ていただき、展示を通してみなさんと交流が図れた楽しい一日となりました。

同好会にとって展示できる場所があることは、今後作品を制作する際の励みになると感じました。



お知らせ

《コミセン同好会活動日の追加・変更について》

次の同好会の活動日が、6月から追加・変更しましたのでお知らせします。

1. 「手書きで楽しむ書」 活動日の追加

第4 金曜日 ⇒ 第1・4 金曜日

2. 「ミュージック・JAM」 活動日の変更

第3 水曜日 ⇒ 第3 月曜日



登録団体のみなさんへ

暑い夏がやってきました。また、熱中症が多発する時期にもなりました。屋外はもとより室内でも熱中症になるため体調管理、水分補給に十分注意しながら日々の活動を楽しみましょう。

夏の風物詩



《 夏の花火 》

夏の夜空に咲く大輪の花火。夜空を見上げて花火に見とれる人。7月18日（土）『沼田本郷夏まつり』で、みなさん一堂に会して多いに夏の夜を楽しみましょう。

7月(文月)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	水	スポーツマージャン	17	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 ウクレレ同好会
2	木	オカリナ	18	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 「FMラジオを作って電波をキャッチ」(事)
3	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵 三矢だるま会	19	日	
4	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	20	月	名水踊ろう会 ミュージック・JAM
5	日		21	火	
6	月	名水踊ろう会	22	水	スポーツ吹矢 フレッシュ3B いきいき会
7	火		23	木	邦楽さざなみ
8	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	24	金	手書きで楽しむ書
9	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	25	土	
10	金	手書きで楽しむ書	26	日	
11	土		27	月	
12	日		28	火	ココトレ3B体操
13	月		29	水	
14	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)	30	木	
15	水	スポーツマージャン	31	金	
16	木	オカリナ			



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) →
色が鮮やかな「夏の花」は元気でエネルギーに感じます。強い日差しの夏に負けない鮮やかな色を放ちたいですね。「旅なれば この炎天も 歩くなり」(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



7月 船木コミセンだより

令和8年7月1日
249号
船木コミュニティセンター



← たよりHP

主催講座「パン講座『時短deパン』」の2年目開講式を行いました。

5月19日(火)、主催講座「パン講座『時短deパン』」の開講式および講座を開催しました。受講生も変わり、新たに講座がスタート。「パン作りは工程が多く、時間がかかる」と思われていた皆さん、実際に作ってみると「思ったより早く出来た!」、パンの試食では「美味しい〜!」とびっくりされていました。これが家庭のオーブンレンジで作れる時短パンです。受講生の皆さんは時間短縮でも美味しいパンが出来ることを知り、やる気満々!次は何のパンを作るのかな?これからのパン作りが楽しみです。

本日のパンは『ファンデュ&バタートップ』です



生地をこねる



一次発酵



成形



最終発酵



焼成して出来上がり

地域事業

ふなきふれあい夜市

日時 8月1日(土)午後6時から午後8時30分
場所 船木コミセン敷地内

かき氷・ジュース・お茶
来場者先着250名様無料



何味がいいかな?



※子どもには無料ゲーム券(先着150名)を配布。
(1枚ずつ切り離してお使いください)

※炊き込みご飯、焼きそばの販売もあります。
(なくなり次第終了させていただきます)



景品をゲットしましょう!

清掃活動

今年度から年2回、登録団体の皆様にご協力を頂き、館内清掃を行うことになりました。

6月7日(日)、第1回目の館内清掃は多目的ホール・研修室・会議室・和室・調理実習室の普段あまり掃除の出来ない箇所が重点的に行われ、隅々まで綺麗になったことで、とても清々しい気持ちになりました。お陰様で利用者の皆様には気持ち良く使用して頂くことが出来ます。ご協力頂いた皆様、本当にありがとうございました。

次回は10月25日(日)です。2回目担当の皆様、宜しくお願いします。



同好会活動



コミセン玄関脇にある石碑(いづも道)に墨入れがされ、看板設置も完成しました。



船木の歴史ロマンを語る会



佐用1号古墳の測量



2026年度広島大学「地域の元気応援プロジェクト」のプレゼンテーションに行ってきました。

テーマは「三原市船木地区における歴史資源を活用したデジタルものづくりによる地域活性化」です。船木には出土品や古墳など多くの歴史資源があるのに、認知度が低く十分に活用されていません。そこで、デジタルものづくりを活用し、文化財の三次元化・体験化をすることで新たな価値を創出し、観光や教育への活用を通じて地域の魅力向上と持続的発展に繋げたいことを発表。初めてのプレゼンテーションでハラハラ・ドキドキでしたが、広島大学関係者の皆さんには私たちの思いをしっかりと伝えることが出来、貴重な体験となりました。

会員募集

『アドワイタ船木』

毎月第4金曜日
9:30~12:00

私たちは月に1回、パッチワークを楽しんでいる『アドワイタ船木』です。パッチワークは工夫次第でどんどん世界が広がる楽しい手仕事です。

- ①布選びや色合わせを楽しむ
- ②一針一針のんびり進める時間
- ③人との交流を楽しむ

完成するたびに達成感を味わうことが出来るパッチワークを始めてみませんか？

※問い合わせは 船木コミセン ☎ 0848-86-6731



7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	水	ハトンススタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 スマイルヨガ、茶道グループ	15	水	ハトンススタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 茶道グループ
2	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)	16	木	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・ニュースポーツ)、チューリップの会
3	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	17	金	沼田川FC(卓球)、MINAMI紙ハート
4	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー	18	土	本郷クラブ
5	日	PHXジュニアハレー	19	日	BMTみはら
6	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、百花	20	月	こころ音の会
7	火	パン教室 チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ	21	火	主催講座「パン講座『時短deパン』」 チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ
8	水	ハトンススタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 すっきり体操	22	水	ハトンススタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 すっきり体操
9	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、百花、エリス 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)、メアロハハウオリ	23	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、百花、エリス 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)、メアロハハウオリ
10	金	沼田川FC(卓球)	24	金	沼田川FC(卓球)、アドワイタ船木
11	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ サンウィングマジック	25	土	本郷クラブ
12	日	BMTみはら	26	日	BMTみはら
13	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ インテグラルヨーガ	27	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花、インテグラルヨーガ
14	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	28	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ
			29	水	ハトンススタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会
			30	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)
			31	金	沼田川FC(卓球)

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

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7月1日

回覧

たよりHP➡



7月
No.255

報告 三原市立本郷中学校へ出張授業に行ってきました！

5月27日(水)、北方コミセンの相談員2名が本郷中学校を訪れ、2年生を対象に、職場体験の前段階となる「職業についての特別授業」を行いました。

前半は加村相談員が「私の履歴書」と題し、これまでに経験した様々な職業や海外でのボランティア活動について講話。後半は安広相談員が、現在、北方コミセンで取り組んでいる「やさしいDX」について、中学生にも分かりやすく伝えました。

生徒たちからは、「失敗から学んだことは何ですか?」「(仕事で)一番悲しかった出来事は何ですか?」といった熱心な質問が多数寄せられ、働くことについて深く考える貴重な時間となりました。



授業の様子

第40回 北方コミセングラウンド・ゴルフ大会の様子

6月6日(土)、「第40回北方コミセングラウンド・ゴルフ大会」が開催され、30名の方が参加しました。

前日からの雨も上がり、心地よい風が吹き抜ける絶好のコンディションの中、各コースで熱戦が繰り広げられました。競技の結果、男子の部は小川さんが見事初優勝を飾り、女子の部は古原さんが安定したプレーで2連覇を達成されました。お二人とも、優勝おめでとうございます！



優勝 小川勝志さん・古原教子さん

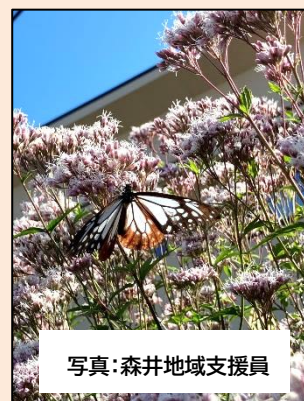
おいせ

フジバカマの苗をお分けします

北方コミセンの花壇にフジバカマが植えられているのをご存じですか？毎年、10月初旬から『旅する蝶』の異名を持つ「アサギマダラ」が飛来します。北方未来(まちづくり協議会)では、「北方にアサギマダラを呼ぼう！」プロジェクトを4年前から行っています。

みなさんの家にもフジバカマを植えて、アサギマダラが飛来する環境を作ってほしいと願っています。

花の株が欲しい方は、北方コミセンの相談員へご相談ください。



写真：森井地域支援員

裏面につづく

基調講演に鳥取まで行ってきました！

5月21日(木)、鳥取県公民館連合会総会にて、安広相談員が基調講演を行いました。

今回の講演は、安広相談員がこれまで北方コミセンでの取り組みを『月刊公民館』に寄稿した際、その記事を目にした同連合会の関係者が、そこに込められた「住民に寄り添うデジタル活用」への姿勢に深く共感されたことから実現したものです。当日は、鳥取県内の公民館職員119名に、北方コミセン独自の「やさしい DX」の取り組みを発表。無理にデジタル化を進めるのではなく、あくまで住民目線でできることから工夫を重ねる“北方流”の姿勢は、「とても参考になった」と高い評価を受けました。



琴浦町生涯学習センターにて講演の様子



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。地域おこし協力隊の活動として、空き家の一室にフローリングを施工しました。もともとは6畳の和室が2部屋でしたが、下地から整え、一枚ずつフローリングを張り進めて無事に完成しました。施工中は寸法を測りながら細かな調整を繰り返し、見た目以上に根気のいる作業でした。完成後は部屋全体が明るくなり、木の温もりを感じられる空間へと生まれ変わりました。今後も地域の資源を活かしながら、空き家の活用や暮らしやすい環境づくりに取り組んでいきたいと思ひます。



(主)三原市主催講座

7月の行事予定

最新のスケジュールは
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	水	和楽日、北方太極拳クラブ、MJ	16	木	ラッキーズ、BKS、本郷西小PTA
2	木	ラッキーズ、BKS	17	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
3	金	ほんごうきずな、北方コミセンまつり 準備	18	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
4	土	北方コミセンまつり 準備	19	日	太極拳
5	日	北方コミセンまつり 9:30~ ピックルみはら	20	月	北方栄養学級、卓球クラブ
6	月	北方財産区管理会、卓球クラブ	21	火	梨羽探偵団、スッキリ体操、ピックルみはら 100歳体操、三原クラブ
7	火	ピックルみはら、100歳体操、三原クラブ	22	水	和楽日、北方太極拳、MJ、(主)Excel実習講座
8	水	和楽日、北方太極拳クラブ、MJ、(主)Excel実習講座	23	木	北方陶芸、茶道、お楽しみクラブ ラッキーズ、BKS、本郷西小PTA
9	木	ラッキーズ、BKS、本郷西小PTA	24	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
10	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、北方未来、めいきゅうクラブ	25	土	食推、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
11	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	26	日	(主)はじめてのピックルボール、ピックルみはら
12	日	(主)はじめてのピックルボール、ピックルみはら	27	月	北方足もみの会、卓球クラブ
13	月	北方老人クラブ希望会、北方卓球クラブ	28	火	フォークダンス、ピックルみはら、100歳体操、三原クラブ
14	火	フォークダンス、ピックルみはら、100歳体操、三原クラブ	29	水	MJ
15	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会	30	木	ラッキーズ、BKS、本郷西小PTA
			31	金	ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ

7月

南方コミセンだより



三原市内の生涯学習だより
二次元コード

体験講座「楽しくチャレンジクラフト小物」のご案内

7月30日(木) 13:30~15:30

申し込み期間

7月6日(月)~7月24日(金)

持ち物:タオル(手拭き用)・木工用糊

はさみ・ものさし(20cm程度)

材料費:500円(受講料込み)

申し込み

南方コミセン 0848-86-4858 まで

クラフトテープを使って、実用的な小物づくりを
します。編み方の基本から学べるので、初めての方
も気軽に参加できます。

手作りの楽しさを味わいながら、自分だけの作品
を作ってみませんか。

初心者の方も経験者の方も、それぞれのペースで一
緒に楽しみましょう！

講座紹介「そばの花」

毎月・第4火曜日

9:00~16:00

「そばの花」は手打ち蕎麦を楽しむ自
主講座です。今回は、奥深い蕎麦打ち
の世界を覗かせてもらいました。



粉と水を混ぜる「水回し」
の工程。出来上がりに大き
く影響します。



各自、それぞれのペースで蕎麦打ちに没頭しています。

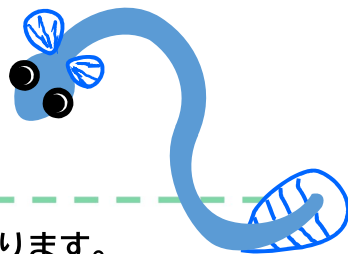


ひとつ、ひとつの動作を丁
寧かつ慎重に行います。



毎回、出来上がったそばの試
食会を開催しています。
茹で上がった蕎麦を素早く目
分量で盛りつける動きは熟練
の技。美味しいざるそばの出
来上がり！

裏面に続く



春、夏、秋、冬と年に4回ある土用の中で夏の土用は最も暑い時期になります。

今年の夏の土用は7月20日～8月6日です。この期間は大地の気が最も強まる時期とされ、中でも土用の「丑（うし）の日」は鰻を食べる日として有名になりました。これは夏バテ対策として、江戸時代の学者である平賀源内が鰻を食べることを提案したことが起源とされています。他に土用の丑の日には「う」のつく食材や「黒い」食べ物も縁起が良いとされています。

ちなみに、江戸時代には甘酒も夏バテ対策として飲む習慣がありました。街中を甘酒売りが冷やした甘酒を売り歩き、庶民はこれを暑気払い（しょきばらい）として愛飲していたそうです。

令和8年7月の利用予定

(主)三原市主催講座

(体)三原市体験講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	水	和太鼓同好会・心	15	水	和太鼓同好会・心
2	木	(主)リズム体操・百歳・太極拳・D'Z	16	木	麺打ち・百歳体操・太極拳・D'Z
3	金	食推・折り紙・アップルB・健康体操	17	金	アップルB・健康体操
4	土	麦の会・こすもす体操	18	土	(主)心もほぐれるポルドブラ
5	日		19	日	
6	月	サロンみとしろ・はーとクラブ マーガレット・南方カラオケ同好会	20	月	サロンみとしろ・はーとクラブ 南方カラオケ同好会
7	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B体操・Ray	21	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B体操・Ray
8	水	足ツボ・民謡秀諒会・歌声キャンディー	22	水	民謡秀諒会
9	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳体操・カンフー	23	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフー
10	金	健康体操	24	金	健康体操
11	土	レイフラワーラブリー本郷	25	土	
12	日		26	日	
13	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット	27	月	サロンみとしろ・絵手紙教室
14	火	愛暮会・楽しいパン・ニコニコ筋トレ 3B体操・Ray	28	火	そばの花・愛暮会・ニコニコ筋トレ フランス刺繍・Ray
			29	水	
			30	木	(体)楽しくチャレンジクラフト小物
			31	金	健康体操



花壇にジニア（百日草）の植え付けをしました。管理指導員の指導で、三原特別支援学校の生徒とボランティアが、一緒に草取りから苗の植え付けまで楽しく行いました。普段、土が苦手な生徒が草取りをしている姿を見て担任の先生が驚いていました。
さて、どんな花が咲くのかな？

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