

中央公民館だより

令和8(2026)年 11月1日
三原市中央公民館
三原市円一町2丁目3番1号
TEL 0848-64-2137
FAX 0848-64-0137



生涯学習だより HP

11月5日から募集開始の生涯学習講座(単発)

① ひらめきと対話のボードゲーム

～初めての方も楽しめる交流型ボードゲーム～

期 日：11月21日(土) 13:30～15:30

場 所：三原市中央公民館(2F)第1講座室

対 象：大人 定 員：12人※先着順

参加費：200円 持参物：筆記用具

申込み：11月5日(木)～11月18日(水)

備 考：ボードゲームを囲んで、自然に会話が生まれる時間を楽しみませんか！



② ムリなく楽しく筋力アップ

～イスに座ってストレッチ～

期 日：11月27日(金) 10:00～11:00

場 所：三原市中央公民館(1F)大講堂

対 象：大人 定 員：20人※先着順

参加費：200円

持参物：動きやすい服装、タオル、水

申込み：11月5日(木)～11月25日(水)

備 考：シニアの方にも合う緩やかなメニューで、無理なく筋肉を鍛えます



【申込み・お問合せ】 三原市中央公民館の窓口、もしくは電話、FAXをお願いします

三原市円一町2-3-1 ☎0848-64-2137 FAX0848-64-0137

玄関展示ケース・1階ロビー展示『切り絵：吉田路子の世界』with 切り絵アートクラブ

中央公民館の玄関・ロビーに展示中の切り絵作品の数々ですが、11月6日(金)には展示を終えます。

彩り豊かで鮮やかな色彩と、大胆さ・繊細さを見事に

組み込んだ作品を

お見逃しなく！

【作品の一例】

お急ぎください！

展示期間あとわずか！



自主グループ突撃インタビュー No.75 「講座自慢をお願いします」

押し花工房



私たち「押し花工房」は 2007 年に設立して、今年で 19 年目を迎えました。

スタートは、会の代表者が「押し花インストラクター」の資格を取得したのがきっかけで、地域の方々の交流の場として活用していただけたらいいなと思い、毎月第 2・

第 4 の月曜日、午前 9 時から 12 時まで、お花好きの仲間たちが集まって活動を始めました。

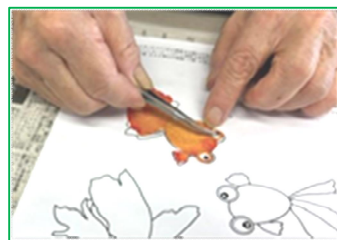
道端に咲いている野の花や野菜（スライスして）なども、特殊な乾燥マットに挟んで、できあがった押し花で作品を作っています。何年過ぎても色あせないよう、特殊な乾燥剤を用いて元の色や形を残せるのが「額作り」の特徴です。

共に教え合える優しい仲間たちと一緒に、自分の自慢の作品を披露することができる年 1 回の中央公民館作品展示



・学習発表会を楽しみにしながら日々作品を作っています。また、発表会の「体験コーナー」では本当に数多くの方々にご参加いただいております。中には毎年楽しみにしているという『ファン』もできて本当にうれしい限りです。

皆さんもぜひ押し花の美しさ、楽しさを一緒に味わってみてください！メンバー大募集中です。見学や体験だけでも受け付けていますので、お気軽にお越し下さいね。



雑感折々

AI（人工知能）を悪用した不正アクセスによって、多くの企業から顧客の個人情報流出する事件が続発しています。防災情報の配信サービスを引き受ける業者も不正アクセスの被害を受けたため、多くの自治体も影響を受けているそうです。今後、病院や金融機関、学校などへも波及するかの勢いです。それだけでなく、フェイク画像（災害時のものなど本当に卑劣です！）や声優の声を無断生成したりと、見渡せば AI による偽情報、犯罪でいつの間にか溢れています。

従前の「サイバーテロ」のように一部の専門家集団による（と思われる）ものとはまた違って、AI によって加害者になりうる層が爆発的に拡大している（不正アクセスや無断生成がしやすくなっている）という指摘もあります。アナログ人間の私は、よくわからないながらも不正アクセスによって得た個人情報を悪用した犯罪などが激増するのではないかと心配になります。同時に、今後あらゆる分野で 人類が AI に支配されていくのではないかと という不安さえ湧いてきます。

少し調べてみると、AI が人類を「必ず」滅ぼすと証明されたわけではないけれど、人類の存亡にかかわる、人類滅亡級のリスクとして真剣に議論・研究されているのは事実のようです。またある生成 AI の研究者は、このまま開発を進めていくと、AI の能力が今から半年から 1 年で 人間にとって「恐ろしいレベル」に達する可能性 を警告したとのこと。

ノーベル平和賞をもらえなかった（もらえるはずもない）某国指導者をはじめ、ごく一部の為政者のために止まらないとされる AI の開発競争。止まってしまうと誰かが（どこかが）先に行ってしまうから、止まるに止まれなくなっているのかもしれない。「諸説あり」なのでしょうが、「開発」から 少し立ち止まって 人間と AI との関係をじっくりとらえ直したり、AI の「暴走」への手だてを確立させたり、AI を使った犯罪への対策を最優先させたりできないものではないでしょうか。



↑ たより HP



糸崎コミセンだより

第331号 令和8年11月1日

自主講座紹介 現在 30 (地域団体 4) の自主講座が活動されています。興味がある方は見学においでください。



太極拳昇雲の会

第3土曜日 13:00 集会室

月一回の活動ですが、充実しています。楽しく和気あいあいとやっています。

陶芸 A 第2・4水曜日 9:00 実習室

一つの作品を完成させるには多くの作業工程ありこれが完成の喜びにつながります。写真は体験にいられた時の様子です。

三原美味蕎麦打ち研鑽会

第2金曜日 9:00 調理実習室

こだわりを持って、そばを打っています。挽きたて・打ちたて・ゆでたてうまい蕎麦を食べる3つの条件。

駅前町内会で敬老会(祝賀会)開催

10月4日(日)に敬老会(祝賀会)が開催されました。お互いに元気な姿をみることができ、会場は笑顔であふれました。



自主講座 糸崎太極拳のみなさんが糸崎小へ出前授業

糸崎小学校と地域の交流を目的に5年生の児童が太極拳のメニューと一緒に力強い掛声とともに型や演武を体験しました。



◆糸崎神社秋の例大祭 迫力満点神楽団の演舞 活気あふれるコンサートとマルシェ

◆10/17(土)秋の例大祭

高井神楽団来演 演目披露



◆10/18(日)例大祭奉納コンサート&マルシェ





← 生涯学習だよりHP

中之町コミセンだより

第337号

体験講座「気楽に蕎麦打ち」—中之町でも11月から自主講座として開設

9月28日(月)体験講座「気楽に蕎麦打ち体験」を開催しました。参加者は16名。講師とアシスタントが5名を含めると22名で、隣の小会議室も開放しての大掛かりな講座となりました。

始めにアシスタントの方が水回し、練り、揉み、延し、切りの工程を実演。次に用意された資料と、講師の指導で一人ひとりが蕎麦打ち体験。「ひえ～揉みは結構力があるんだ!」「包丁は丁寧にやってるつもりでも私は太さがマチマチ!」と悪戦苦闘しながらの実践でした。

途中、講師の作ったお蕎麦を試食して腹ごしらえしながら1時過ぎまでの悪戦苦闘の甲斐あって、7～8食分の持ち帰りが出来ました。また、参加者の要望で、中之町コミセンでも11月末から蕎麦打ち自主講座を立ち上げることにになりました。頑張ってくださいね(^^)



《コミセンの講座紹介》

「太極拳同好会」の皆さん

年齢や体力を問わずに始めやすく、若い人からシニアまで幅広く行われている太極拳。ゆったりとした全身運動で、血行や「気」の巡りを整え、身体のバランスを良くすると言われます。下半身や体幹を使うため、筋力・バランス力が高まり、転倒予防にも役立つと報告されています。

中之町コミセンでは半分の時間を「気功体操」に費やし、充分に身体と「気」を整えてから、初歩の形の「24式太極拳」を行うというメニューを繰り返しておられます。「面白いのは静かなのに奥が深くて、自分の身体の変化がわかるんですよ」と参加の皆さん。毎週金曜日午前中に開催中。参加者は常時募集中ですので皆さんも一度体験してみたいかがでしょうか。



東高校生のスマホ講座開催

10月2日(金)三原東高校情報科の生徒16人がスマホの使用方法の基本やアプリの取り方・使い方などを指導する講座を開いてくれました。中之町連合自治会が主催し呼びかけたもので参加者は地域の高齢者20名。

分かりやすい資料と丁寧な説明の後、参加した皆さんに個別指導。「孫とLINEを繋ぎたいけどやり方が…」「映える写真ってどう撮るの?」など、普段から困っているスマホの使い方を目の前で教えていきます。あっという間に時間が過ぎ、まだまだ聞きたいことは一杯あるようでしたがタイム・アップ。また機会を設けることを約束して終了しました。高校生の皆さん、ありがとう(^^♪お疲れ様でした。



【11月のコミセン体験講座のご案内】

マクラメハンギングポット（フランターカバー）作り

古代アラビアが発祥の、おしゃれな紐むすびアートのマクラメ織り

初心者でも意外と取り組みやすい体験講座です(^^)

日時：11月24日(火・1回目)

12月1日(火・2回目で仕上げ)

それぞれ13:30～15:30です

場所：中之町コミセン1階研修室

講師：徳重 美智子さん

定員：10名(先着順) 参加費：1,000円

お申込みは中之町コミセン ☎0848-64-4099まで



回覧

宮浦コミセンだより

11月号



↑たよりHP

令和8年度 宮浦コミセン単発講座 ③のお知らせ

「今夜のおかず もう一品料理!! ～卵と野菜で作るやさしい一品～」

宮浦コミセンでは、第3回目の単発講座として「今夜のおかず もう一品料理!!～卵と野菜で作るやさしい一品～」を開催します。要項を右に示していますので参考にしてください。今回の献立は、手軽にできて健康に留意した一品料理として、卵を使った主菜の「イタリアン オムレツ」を作ります。日常の冷蔵庫にある材料でも作りやすい料理です。「おかずがもう一品欲しいな」と思った時、冷蔵庫の中にあるもので手軽につくれるメニューのため、大変役立つと思います。講師は、石岡 真由美 先生で、栄養士の資格を持っておられ、三原市食生活改善推進員協議会 三原支部の支部長を務められています。

当日は、ちょっとした調理のコツも交えながら講座が進みます。やさしく丁寧に指導されますので、気軽に参加してください。



募 集 要 項

期日；令和8年11月24日(火)

時間；10:00～11:30

場所；宮浦コミセン 調理・実習室

講師；石岡 真由美 先生

三原市食生活改善推進員協議会

三原支部 支部長

定員；10名(先着順)

申込期間；令和8年11月5日(木)

～

令和8年11月19日(木)

申込方法；宮浦コミュニティセンター
に電話申込をしてください。

☎ 0848-62-7944

持参物

① 参加費 400円

(受講料200円 材料費 200円)

② エプロン、マスク、三角巾、タオル、ふきん1枚

令和8年度 宮浦コミセン 作品展 開催のお知らせ

宮浦コミセンでは、日常活動の発表として、作品展を次の日程のとおり開催します。多数の方のご来場をお待ちしています。

○期日 令和8年 11月6日(金)～11月8日(日)

○時間 午前9:00～午後4:00

ただし、最終日の11月8日(日)は12:00終了予定

○場所 宮浦コミセン 1階 研修室・図書室

○展示団体

花ゆうゆう(閑瀧流) クラフト教室同好会

陶芸同好会 宮浦中学校美術部

※今回 宮浦中学校の美術部生徒さんの作品も展示します。



令和8年度 宮浦コミセン 発表会(カラオケ)開催について

宮浦コミセンでは、発表会(カラオケ)を次の日程のとおり開催します。多数のご観覧をお待ちしています。

○期日 令和8年11月8日(日) ○時間 9:00～ 10:30 (予定)

○場所 宮浦コミセン集会室(2階)

○出演団体 カラオケ秋桜 フレンズ つくし会 ヤングボイス(4団体)

暮らしの歳時記

★立冬(りっとう)；二十四節気の一つで、冬の兆しが見えはじめる頃であり、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。立冬から2月初旬の立春の前日までが暦の上では冬となります。今年の立冬は11月7日(土)です。



令和7年 宮浦公園にて



沼田東コミセンだより



自主講座紹介

スマホの操作、学んでいます！

毎月一回活動している「よくわかるスマホ教室。」今回の内容は「災害とスマホ」。地震や豪雨等の災害の時にスマホは最強の防災アイテムになるということを認識し、その災害用伝言サービス等の活用方法を学びました。「スマホにこのような使い方があることを知りませんでした。これからどんどん利用しようと思います。」と受講者は意欲的でした。



自主講座紹介

スポーツの秋、爽やかな汗

7つの卓球グループがある沼田東コミセン。スポーツの秋にちなんで白球を懸命に追っています。ダブルスの試合形式で進行しますが、自然に汗がにじんできます。

「懸命に白球を追うと疲れますが、終わった後のさわやかさは何ものにも変えられません。」と受講者は笑顔満開でした。



土手がきれいになりました！

コミセン前の土手や駐車場の雑草が長雨の影響もあり伸び放題でしたが、運営委員の皆さんの協力できれいになりました。

草の量はビニール袋15袋分に及び、大量でした。

コミセンに来館される方は、「きれいになり爽やかな気持ちになりました。」と笑顔で話されていました。



体験講座紹介

体験講座のご案内

今年度第3回目の体験講座を次のように開催します。爽やかな秋の季節の中、気持ちの良い汗をかきませんか！

日時：11月16日（月） 13:30～15:00

場所：集会室

内容：身体が喜ぶ筋トレ3B体操

定員：20名

持参物：体操ができる服装、飲み物
道具はこちらで用意します！

受講料：200円

※奮ってご参加ください！



男性料理教室新しいスタート！

9月17日男性料理教室が開催されました。前回100回目を迎え、新しく101回目の開催でした。今回は「骨粗しょう症を予防しましょう」というテーマで鯖缶を使った麻婆豆腐、ごぼうのきんぴら、豆乳を使った味噌汁等、レシピをもとに調理しました。「バランスのよい食事を摂取することが大切だと分かりました。」と受講生は真剣でした。



田園で学習しました！

毎回、様々なイベントを開催しているコミセンカフェ田園。今回は三原市生活環境課から「始めよう地球にやさしいエコ活動」というテーマでお話を聞きました。地球温暖化対策に向けて私たちができることは何かということについて活発な質疑応答が交わされました。「今日からできることをやっていきます。」と参加者は真剣な表情でした。



地域トピックス

小学校で案山子づくり！

沼田東小学校5年生が6月に植えた稲も収穫の秋を迎えています。小学校で地域の方とともに害鳥よけの案山子づくりに取り組みました。ペットボトルや家で不要になった帽子や衣服等を活用して見事に8体の案山子を作り上げました。「これらを田に立て、たくさんの収穫ができればうれしいです。」と児童は笑顔でした。



地域トピックス

市民体育大会で活躍！

10月11日（日）に三原市民体育大会が開催され、沼田東町から選抜選手が出場し、懸命に演技されました。今年から競技種目や運営が少し変わりましたが、昨年同様各競技に全力で取り組み、秋晴れの下日頃の練習の成果を発揮され、見事Bクラスで優勝を勝ち取りました。





生涯学習の主役はあなた!

みんなで創造 生きがいロマン

須波コミセンだより



↑たよりHP

自主講座紹介「しあわせキッチン」

～手づくりの松花堂弁当で広がる、地域のつながり～

須波コミセンの自主講座「しあわせキッチン」では、9月3日(木)、10月1日(木)に松花堂弁当づくりを行いました。講師から盛り付けのコツや家庭で活かせる工夫を学び、参加者同士で協力しながら旬の食材を使った料理に挑戦しました。



完成した料理を箱に詰める時間は、参加者の笑顔がいちばん輝く瞬間でした。「家族にも作ってみたい」「彩りを考えるのが楽しい」といった声があがり、自然と交流が広がっていきました。試食タイムでは、同じテーブルの仲間と感想を話しながら、和やかなひとときを過ごしました。料理を通して地域のつながりが深まる、まさに“しあわせ”を感じられる講座となりました。

おそろいの手作りエプロンと三角巾でハイ、ポーズ!

須波のおすすめウォーキングコース

景色と健康を楽しむ、須波の“ちょうどいい”散歩道を紹介します。

海沿いゆったりコース(約3km) 所要時間:40～60分

須波駅 → 須波稻荷神社 → 須波港 → すなみ海浜公園

- ・ 海に立つ朱色の鳥居が美しい 須波稻荷神社(フォトスポット)
- ・ 小さな港町の風景が続く 須波港(釣り人が多い静かな港)
- ・ 最後は すなみ海浜公園で休憩。海辺の散歩に最適

特徴 平坦で歩きやすく、海の景色をずっと楽しめるコース。健康ウォークにも使いやすいルートです。



須波稻荷神社



すなみ海浜公園

歴史と海の絶景コース(約4km) 所要時間:60～80分

須波駅 → 須波稻荷神社 → 皇后八幡神社(JRを跨ぐ陸橋) → すなみ海浜公園

- ・ 海中鳥居の 須波稻荷神社で参拝
- ・ JR呉線の線路を跨ぐ珍しい参道を持つ 皇后八幡神社
- ★小早川隆景が「厳島の戦い」の必勝祈願をした神社として知られる
- ・ 海を見渡す陸橋からの眺めが絶景
- ・ 最後は海浜公園でクールダウン

特徴 歴史スポットが多く、写真映えするポイントが豊富。アップダウンが少しあるため、軽い運動に最適です。



皇后八幡神社

筆影山ハイキングコース(約6～7km) 所要時間:2～2.5時間

須波駅 → 海沿い → 筆影山登山口 → 筆影山山頂

- ・ 春は桜、秋は紅葉が楽しめる名所 筆影山
- ・ 山頂からは瀬戸内海が多島美が広がる絶景
- ・ 海沿いの穏やかな道から山へ入るため、変化のあるウォーキングが楽しめる

特徴 しっかり運動したい人向け。須波町の海と山の魅力を一度に味わえるルートです。



～海と山の魅力を楽しみながら、安全対策を心がけて無理なく、美しい景色と健康づくりを楽しんでください。～

- ・ 歩道が狭い場所では一列で歩き、車や自転車などに気を付けて安全に進みましょう。
- ・ 夕暮れが早い時期は、時間に余裕を持って安全に歩きましょう。水分補給も忘れずに!

“人こそ宝”
なかまと学習
まちを元気に

幸崎コミセンだより



回覧

↑ だより HP

*ファミリー版画教室



親子でオリジナル年賀状を作ろう。

(Kボード、スチレンボードなどに版画を彫ります！)

日時：11月21日(土) 13時～16時

場所：幸崎コミュニティセンター 1階・調理室

対象：小学生と保護者 参加費：1人 200円

定員：20人程度(申込先着順)

講師：國貞守男さん

持参品：鉛筆、黒のマーカー、彫刻刀(持っている人のみ)、

版画版を拭くための汚れても良いタオル、

はがきサイズの下絵(オリジナルのデザインを刷りたい人のみ)



★申し込み：11月9日(月)までに申込フォームから

問い合わせ：生涯学習課(電話：0848-67-6147)

主催：青少年育成三原市民会議



幸崎小4年生・水辺教室

9月10日(木)、幸崎小学校の4年生が、三原市公衆衛生推進協議会の方をお迎えし講師の岡田和樹さんから畑岡川の環境について、学びました。

畑岡川では蛍の幼虫やカニ・小魚・ウシガエルなど、たくさんの生き物がいることを確認し、このきれいな自然や環境を大切に守っていくことを、みんなで考えました。



☆幸崎町文化祭準備開始のお知らせ

- ・第42回文化祭に係る合同会議を開催します。

日時：11月27日(金) 18時～19時

場所：幸崎コミセン 2階・集会室

出席者：幸崎町生涯学習推進会議役員、理事、推進委員、顧問、幸崎コミセン運営委員、コミセン講座代表者(出席者には会議開催案内を送付します。)

- ・本年度の幸崎町文化祭は、来年2月21日(日)開催予定です。



鷺浦コミュニティセンター便り

双鷺洲



▲三原市 HP

三原市内各施設の
生涯学習だよりや
バックナンバーが
ご覧いただけます。

発行

鷺浦コミュニティセンター

電話&FAX：0848-87-5004

Eメール：sagiurac@mail.mcat.ne.jp

生涯学習相談員 益岡あゆみ

地域に広がる笑顔の輪！ さぎっこ祭で児童が熱演

10月24日（土）、鷺浦小学校にて恒例の学習発表会「さぎっこ祭」が開催されました。会場となった体育館には、保護者の皆様をはじめ、地域の方々が多数駆けつけ、温かい熱気に包まれました。

ステージでは、子どもたちが日頃の学習や練習の成果を存分に発揮。思わずクスッと笑いが起きる本格的な落語や、息の合ったポーズで会場を沸かせた軽快なダンス、島で作られている食材がたくさん登場する心温まる劇、そして毎年受け継がれてきた「清流登り打ち」などの力強い太鼓の演奏を、次々と披露されました。

一生懸命に舞台へ立つ子どもたちの姿に、客席からは終始大きな拍手が送られていました。



地域の方々に笑顔があふれ、子どもたちの健やかな成長を実感できる心温まる一日となりました。鷺浦小学校児童の皆さん、先生方、素晴らしい発表をありがとうございました！来年3月に予定している『鷺浦コミセン講座間交流会』でも、元気な発表を見せていただけるのを楽しみにしております。

鷺浦コミセンの各講座やサークルも交流会に向け、着々と練習に励んでいます。



読書のすすめ

秋の夜長に、読書はいかがですか？
～鷺浦コミセンでも、本の貸出をしています～

朝夕は寒いくらいの季節到来です。

秋と云えばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋！
お風呂にゆったりと浸かり、芯から温まったあとに・・・
ぜひ、本を片手に物語の世界を楽しんでみませんか？！

※本を借りたい方は、相談員まで声をかけて下さい。



お知らせ

今月の、

スマホ・パソコン相談会

スマホお困りごと相談会



は、お休みさせていただきます・・・



御大師講 11月3日(火・祝)

お願い

鷺浦コミセンに設置されている古紙回収ボックスに
段ボールを出す時は、以下の点に注意しましょう！

- ・1メートル以内に折りたたみ、紐で縛る
- ・重さは10kg以内
- ・伝票やテープ類、金属は取る

文 藝

- ・大不漁高級サンマに舌つづみ
- ・アワダチソウ繁殖力に嫌気さす
- ・ハッカーに国も企業も大わらわ
- ・海拔 zero ひわやかに秋講座
- ・朋輩のよしみ集ふや島の秋
- ・神輿引く若き後継ぎ雨の中
- ・秋の夕雲と織りなす茜色
- ・今朝の秋白ナス二個を女の子猫抱くようににつこり急ぐ

U
H

道

一
草ぶ
ん
か

【鷺浦郵便局 窓口営業時間変更のお知らせ】

いつも鷺浦郵便局をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

鷺浦郵便局は、2026年12月7日(月)から、窓口休止時間を設けさせていただきます。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。
なお、ご不明な点がございましたら、窓口にお尋ねください。

<窓口休止時間> 12:30～13:30

窓口の営業時間(平日)

	変更前	変更後
	12月4日(金)まで	12月7日(月)から
郵便	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 12:30 13:30 ～ 17:00
貯金・保険	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 12:30 13:30 ～ 16:00

※土曜・日曜・休日は、営業していません。

※ATMの取扱時間については、変更ありません。

《お問い合わせ先》 三原鷺浦郵便局長 0848-87-5300

レッドドットスクールの留学生との交流

10月14日(水)にレッドドットスクールの学生たちと交流を行いました。

3時間目には、4年生が佐木島の素敵なおところや、鷺浦小学校の好きな行事などをスライドで紹介しました。子どもたちは、島民の皆様の優しさや、一緒に行った合同運動会、島の自然の美しさを伝えました。

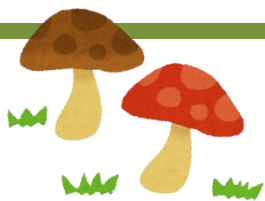
その後給食を一緒に食べ、昼休憩には各々で一緒に遊び、5時間目は全校で交流会を行いました。自己紹介をした後、『ボールタッチ』というオリジナルのスポーツを一緒にやり、小学生も、留学生も笑顔いっぱいの交流会となりました。



今年のもちつき・マラソン大会は1月17日(日)です!

今年度のもちつき・マラソン大会は1月17日(日)に行います。今年も子どもたちにあたたかい声援をよろしくお願いいたします。また、マラソンのあとに、島民の皆さんと一緒にもちつきをしたり、会食をしたりして、交流したいと思っています。どうぞ遠慮なさらずに皆さんお越しください。

鷺浦小学校 87-5222



『軽やかになるツボ』の 使い方教室

～つらい痛みや硬くこわばった身体を
セルフケアでやわらげましょう～

日時: 11月6日(金)
10:00～12:00

場所: 鷺浦コミュニティセンター
2階 会議室

講師: 大本圭祐

参加費: 500円

※お申込みは不要です。

秋の長雨が降る時季となり、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
10月11日(日)には秋祭りが開催され、島外からの参加者も加わり、鷺地区を神輿で巡回しながら大いに賑わいました。地域の皆様の協力もあり、例年通り活気ある祭りとなり、継続していければと感じております。

時節柄、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

三原市地域おこし協力隊

柴田 将志



公式 note



今日の
地域おこし協力隊

