



本郷公民館だより

開講式のご案内

三原市主催講座の開講式を下記日程で行います。

受講者の方にはご案内はがきを送付しておりますのでご確認の上出席をお願いします。

《しの笛教室》 5月5日(月)19:00～ 《気功教室》 5月10日(土)16:30～

※年間受講料3000円を徴収致しますのでお持ちください。



5月・6月の単発体験講座ご案内

春の花のアレンジメント

春に咲く花をつかって
素敵なアレンジメントに
挑戦!!



5月20日(火)

9:30～11:30

申込 本郷公民館
(86-4811)

申込期間 5月1日(木)～5月15日(木)

定員 20名

持ち物 花ばさみ、新聞紙、ごみ袋
作品持ち帰り用の袋

受講料 2000円(花代含む)

浴衣の着付け

もうすぐ夏祭りというこの時期に
浴衣の着付けを習ってみませんか?
中学生のみなさんも大歓迎!!

6月29日(日)

10:00～12:00

申込 本郷公民館
(86-4811)

申込期間
6月2日(月)～6月25日(水)

定員 20名

持ち物 浴衣、腰ベルト、紐2本
コーリンベルト、帯、
タオル2枚、帯板

受講料 100円
(中学生は無料です。)



第21回グラウンド・ゴルフ大会 開催のお知らせ

6月21日(土) 9時より第21回グラ
ウンド・ゴルフ大会を開催予定です。

5月19日(月)から 本郷公民館事務所
にて受け付けをします。

参加者ご本人様のお申込みのみ受け付けま
すので、お手数ですがご来館の上お申し込
みください。

(電話での受付は不可)



屋根塗装及び外壁改修工事のお知らせ

この度、本郷公民館では平成26年4月21日から
6月28日まで、屋根塗装及び外壁改修工事を行いま
す。

工事期間中は大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解とご協力をお願い申し上げます。



椅子に腰かけて体を鍛える 体幹トレーニング

3月26日実施

講師に牧田美千代先生を迎えて、体幹トレーニングの講座を実施しました。座ったままでできるストレッチを中心に、体幹を鍛える呼吸法や肩甲骨・背中をほぐすストレッチなどを1時間行いました。普段ウォーキングやスポーツをほとんどしていないという人は、身体を動かさず講座に参加するのをためらってしまいがちですが、今講座は座ったままでできるということで、足腰が悪くてなかなか運動の機会がない方にもご参加いただきました。

身体を中心である体幹を鍛えることで、姿勢の改善や血行を良くすることが期待できます。どのような運動にも言えることですが、一度きりではなく自宅でも継続することが大切です。簡単にできるストレッチなどは身体に負担をかけず、毎日でも取り組めるものでした。これをきっかけに色々な運動に取り組んでいけるといいですね。



本郷公民館では週に2回、さわやか健康体操という手軽にできる運動を行っています。高齢者福祉課の取り組みで、毎週火曜日・金曜日の10:00～11:00に大ホールにて実施しています。

65歳以上の三原市民(介護保険認定を受けていない方)であればご自由に参加していただけるので、ぜひ一度覗きにきてみてください♪



☆5月の行事・講座予定表☆

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	木	エアロビ	17	土	原爆被害者の会、囲碁、空手、みとしろ
2	金	健康体操、カトレア、中国労働衛生協会、老大カラオケ、太鼓	18	日	名水踊ろう会
3	土	囲碁	19	月	ペン字、しの笛、ピース、クラフト
4	日		20	火	「春の花のアレンジメント」、フレンズ、AMM、カトレア、健康体操、太鼓
5	月	しの笛(開講式)、銭太鼓	21	水	ABC、太極拳、よーんなー、わんぱく
6	火	カトレア	22	木	邦楽、IT、エンジョイ
7	水	太極拳、ABC、3B、よーんなー	23	金	みにまーる、健康体操
8	木	沼田川焼物、邦楽、エンジョイ、フルーツ	24	土	囲碁、レイフラワー本郷、気功、吟道、空手
9	金	沼田川焼物、みにまーる、健康体操、空手	25	日	
10	土	囲碁、レイフラワー本郷、気功(開講式)、吟道、MC	26	月	ピース、絵手紙
11	日	太極拳	27	火	フラワーアレンジ、詩吟、AMM、健康体操、太鼓
12	月	ピース、クラフト、AMM、名水、絵手紙	28	水	太極拳 3B、IT、よーんなー、民謡
13	火	フラワーアレンジ、詩吟、AMM、健康体操、太鼓、フレンズ、創作料理	29	木	エアロビ、エンジョイ、フルーツ
14	水	太極拳、3B、IT、よーんなー、民謡	30	金	みにまーる、健康体操
15	木	エアロビ、エンジョイ、フルーツ、生協ひろしま	31	土	囲碁、レイフラワー本郷、空手
16	金	みにまーる、カトレア、健康体操、老大カラオケ、太鼓			

4月21日受付分まで掲載しております。利用お申込みはお早めをお願いします。

86-4811 (廣谷・東)