



# 本郷公民館だより

## 3月体験講座のご案内

アップテンポの音楽に合わせて行う有酸素運動で爽快な汗を!

### バレトン教室

◎◎◎バレトンとは?◎◎◎

バレはバレエ、トンは身体の筋肉を整えるという意味の造語です。

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を含んだ、裸足で行う運動です。

ニューヨーク発祥のトレーニングで、ダイエット効果抜群です!

日時 3月5日(木)19:30~20:30

場所 本郷公民館大ホール

講師 平ゆかりさん

定員 25名

受講料 100円

持ち物 タオル、飲み物

※裸足で行う体操なのでシューズは不要

申込 本郷公民館(86-4811)

申込期間 2月2日(月)~2月27日(金)



平成26年度三原市生涯学習発表会

日時 【展示発表】

平成27年2月21日(土)

9時から17時

平成27年2月22日(日)

9時から16時

【舞台発表】

平成27年2月22日(日)

10時半から15時半

場所 本郷生涯学習センター

各コミュニティセンター・公民館等で行っている主催講座の発表会です。

本郷公民館からは、しの笛教室・気功の皆さんが舞台発表を行います。

同好会活動と同様に、主催講座にも様々なものがあります。この機会に是非足を運び、学びのきっかけ作りをしてみたいはいかがでしょうか。

既存の講座でも、来年度から新たに受講することができます。(募集の詳細は三原市広報3月号をご覧ください。)

団体登録書類未提出の  
団体はお早めにご提出を!

### 平成27年度本郷公民館 団体登録について

現在本郷公民館を利用されていない団体も来年度から新たに登録し、定期利用することが可能です。(曜日時間帯は要相談) 団体登録を行い利用した場合、使用料(空調費含む)は減免されます。登録書類は本郷公民館事務所にて配布しております。お気軽にお問い合わせください。

《団体登録できる団体》

- ①三原市内に在住または在勤者で構成されている団体。
- ②通常10人以上の利用が見込める団体。
- ③原則として月1回以上の利用で、決まった曜日・時間に利用する団体。(利用日・時間帯は要相談)
- ④運営組織・活動内容・会費等について定めた会則がある団体。
- ⑤会員の加入脱退についての自由が保障され、常に公開平等の民主的運営が行われている団体。

# 同好会紹介



## 都絵手紙教室

写真は第10回本郷公民館まつりの時のものです。



都絵手紙教室では、様々なサイズ・形の物に絵と言葉を添えて作品を作り上げています。絵と言葉のバランスや、題材の選択、飾り方などによって作品のイメージはがらりと変わります。季節ごとの絵や、干支にちなんだ作品も制作しています。作品は本郷公民館ロビーに展示してありますので、是非ご覧ください。

活動日 毎月第2・4月曜日  
(9時半～12時)

お問合せは本郷公民館(86-4811)まで。

### 本郷公民館グラウンド・ゴルフ大会について

3月に本郷公民館グラウンド・ゴルフ大会を実施予定です。詳細が決まりましたら、本郷公民館及び本郷総合公園にご案内を掲載させていただきます。皆様のご参加お待ちしております。



## ★2月講座・行事予定表★

日	曜日	講座・行事	日	曜日	講座・行事
1	日	太極拳 A	15	日	尾道フラウエンコール
2	月	ペン字、しの笛、ピース、クラフト	16	月	しの笛、ピース、銭太鼓
3	火	フレンズ、AMM、カトレア、健康体操、ソーシャル	17	火	フレンズ、AMM、カトレア、健康体操、太鼓、ソーシャル
4	水	ABC、モーニング2、3B、よーんなー	18	水	モーニング2、よーんなー
5	木	エンジョイ、フルーツ、エアロビ	19	木	本郷陶芸、エンジョイ、フルーツ、エアロビ
6	金	カトレア、健康体操、老大カラオケ、太鼓、みにまーる	20	金	本郷陶芸、カトレア、健康体操、老大カラオケ、みにまーる、太鼓
7	土	本郷囲碁、気功、空手	21	土	沼田文化、本郷囲碁、空手、レイフラワー
8	日	防災訓練 (AED)	22	日	
9	月	ピース、燻製、クラフト、都絵手紙	23	月	ピース、燻製、都絵手紙
10	火	フラワー、詩吟、AMM、健康体操、ソーシャル、太鼓	24	火	フラワー、詩吟、AMM、健康体操、ソーシャル、太鼓
11	水	民謡、本郷小バレー大会、モーニング2、IT あじさい	25	水	民謡、3B、IT あじさい、よーんなー
12	木	沼田川焼物、邦楽、エンジョイ	26	木	邦楽、IT さわやか、フルーツ、エンジョイ
13	金	沼田川焼物、健康体操、空手、八千代会、みにまーる	27	金	健康体操、八千代会、みにまーる
14	土	本郷囲碁、気功	28	土	本郷囲碁、気功、空手

1月20日お申込分まで掲載しております。利用申込はお早めにご提出ください。 本郷公民館 86-4811 廣谷・東