

5月

本郷公民館だより

がんばろう
日本!

平成25年度 運営委員

役職	名前	
運営委員長	重田 誠	留任
運営事務局長	高東 恵子	新任
管理指導員	中分 孝	留任
監査	角本 圓治	留任
監査	森岡 富枝	新任
運営委員	大井 博夫	留任
運営委員 (生涯学習相談員)	東 沙織	留任
運営委員 (生涯学習相談員)	鈴木 邦子	留任

平成25年度主催講座開講式・講座のご案内

かんたんきものきつけ
簡単着物着付 (前結び)

日時 平成25年5月7日 (火)
13:00~15:00

講師 惣田 季子さん

きこう
気功 教室

日時 平成25年5月11日 (土)
16:30~18:30

講師 大政 節子さん



※お手元の案内ハガキに従って
持ち物を準備ください。
不明な点はお尋ねください

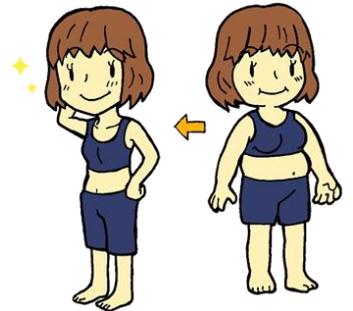
出前 講座

今日からはじめる ダイエット

日時 平成25年5月24日(金)13:30~15:00

申込:本郷公民館 (86-4811) 場所 本郷公民館 大ホール 参加費 100円

※5月17日締切※ 運動しやすい服装、飲み物 室内シューズ、タオル



太りすぎは腰、膝、心臓などに負担をかけています。でもわかっていてもできない、続かないのがダイエット。

本郷中央病院の専門家を招いて行う今講座では、自分の体型、生活リズムを知り、見直すところから始めます。日ごろの生活を見直すことで、自分にぴったりのダイエット方法に辿り着けるはず! 体に無理なく痩せることで、リバウンド知らずのダイエットを一緒に始めましょう。

第18回本郷公民館杯

グラウンドゴルフ大会募集

日時 平成25年6月15日(土)
受付 8:30~

場所 本郷総合公園
(多目的グラウンド)

表彰 表彰状、トロフィー、賞品

参加費 無料

募集 5月13日~6月7日まで

申込は本人に限ります。
本郷公民館でご記入ください。



本郷公民館 地域ふれあい講座

申込 6月26日までに公民館へ
対象 中学生以上 費用100円
場所 本郷公民館 大会議室
6月30日(日) 10:00~12:00
ゆかたの着付け講座
(夏まつりに合わせて)



本郷公民館 地域ふれあい講座

ジャム作り (梅)

6月27日(木)

10:00~12:00

対象 大人 定員 15名

会費 600円 おみやげ有

申込 6月20日まで

本郷公民館

電話 86-4811



マカロニアアート体験



とってもカラフルな作品が仕上がりました♪細かい作業でしたがみんな集中して取り組んでいました。



しの笛体験会



参加者のほとんどが初心者でしたが、体験会の最後にはたこたこあがれを吹けるようになりました。

所作や姿勢、呼吸法など基本的なことから教わって、気分がリフレッシュできる時間でした。しの笛は腹式呼吸で吹くので歌やヨガを習っている方には向いている楽器かもしれませんね♪

同好会（木曜午前中）については本郷公民館まで！



★5月度行事・講座予定表★

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	水	3B 教室、ABC・C	17	金	カトレア教室、さわやか健康体操、老大カラオケ、安芸本郷太鼓
2	木	フルートクラブ、エアロビ	18	土	沼田文化、本郷囲碁、本郷空手
3	金		19	日	砂元社中
4	土	本郷囲碁	20	月	銭太鼓、ピース太極拳、ソーシャルダンス
5	日		21	火	フレンズ、簡単着物着付け、さわやか健康体操、手話おおぞら、カラオケC、安芸本郷太鼓
6	月	銭太鼓、名水踊ろう会	22	水	太極拳モーニング 2、3B 体操、民謡さなえ会
7	火	簡単着物着付け開校式、フレンズ、さわやか健康体操、原爆被害者の会、カラオケC、手話おおぞら、安芸本郷太鼓	23	木	夢ちどり、IT さわやか、フルートクラブ、エンジョイダンス
8	水	太極拳モーニング 2、3B 体操、民謡さなえ会	24	金	今日から始めるダイエット、八千代会、さわやか健康体操
9	木	沼田川焼物、夢ちどり、フルートクラブ、エンジョイダンス	25	土	レイフラワー本郷、気功教室、本郷囲碁、本郷空手
10	金	沼田川焼物、八千代会、さわやか健康体操	26	日	
11	土	気功教室開校式、レイフラワー本郷、本郷囲碁、本郷空手、MC	27	月	ピース太極拳、ソーシャルダンス、燻製づくり
12	日	仏通寺総代会	28	火	さわやか健康体操、安芸本郷太鼓、哲滄会、フラワーアレンジメント、カラオケC、手話おおぞら
13	月	手芸グループ、ピース太極拳、ソーシャルダンス、燻製づくり、ペン字教室	29	水	太極拳モーニング 2
14	火	さわやか健康体操、哲滄会、フラワーアレンジメント、安芸本郷太鼓、カラオケC、手話おおぞら	30	木	夢ちどり、エンジョイダンス
15	水	太極拳モーニング 2、ABC・C	31	金	さわやか健康体操、カトレア教室、老大カラオケ、安芸本郷太鼓
16	木	エアロビ、エンジョイダンス			

4月19日受付分までを掲載しています。利用申込はお早めをお願いします。

同好会・サークル活動に関するお問い合わせは本郷公民館(86-4811 鈴木・東)まで。

