

7月 本郷公民館だより

がんばろう
日本!暑い夏が始まりました。熱中症にならないように
水分・塩分補給と適度な休憩をしましょう

7月 お知らせ

夏休み

本郷公民館子ども体験講座

親子木工教室 好評第3弾

宿題の工作づくり。道具は一人にひとつあり、安全を追及した物です。イスや飾り棚、その他いろいろオリジナル作品も作れます。

とき 平成25年 7月 28日(日)

9:00~12:00

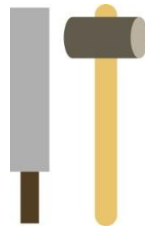
対象 子どもと保護者

人数 10組

受講料 無料 材料費 1,000円

申込 7月25日までに本郷公民館へ

☎86-4811



7/6(土)

クラフトバ
ッグ作り
は、おかげ
さまで定員
に達し締切
りました。
ありがとうございます

牛引く祖父の遠きまぼろし

つばな
わた
茅花の絮フロントガラスに飛ぶ日暮れ

短歌

山原淑恵

父も母もいなくなったふる里 茅花のわ
た毛が飛ぶ棚田道、家畜の鳴き声 私の
心から消えることのない原風景です

8月 お知らせ

夏休み工作

マカロニアート

ボードにマカロニで作品を作ります
みんなもびっくり なにができるかな?とき 平成25年 8月 9日(金)
13:30~15:30

対象 子どもと保護者

人数 12名

受講料 無料 材料費 500円

申込 8月7日までに本郷公民館へ

☎86-4811

本郷公民館子ども体験講座

※持参する物は絵の具道具のみ

夏休みの宿題・絵画教室

作品はテーマを決めて描きましょう。
コツをつかめば、スイスイ描けます。とき 平成25年 8月 19日(月)
13:30~15:30

対象 子どもと保護者

人数 12名

受講料 無料

申込 8月16日までに本郷公民館へ

☎86-4811

今日からはじめるダイエット 5月24日に実施しました！

講師に本郷中央病院の冨中さんを招き、健康的なダイエットについて学び、ストレッチやウォーキングの実践も行いました。



1時間半の講座は前半に食事やカロリーの学習をしました。
後半にはリンパマッサージなどを行い、歩き方を改めて見直しました。
少し意識を変えるだけで数ヵ月後の変化を期待できます。

正しい知識を持って、日々の生活を痩せやすいリズムに変えていきましょう♪

第18回グラウンド・ゴルフ大会

6月15日に予定していた第18回グラウンド・ゴルフ大会は天候不良のため中止となりました。次回は11月に行いますので、皆様ふるってご参加ください。

尚、今大会の代わりとして3月にも実施予定です。

篠笛本郷教室

6月からスタートした初心者ばかりの同好会です。入会希望者は本郷公民館まで！

●第2・4木曜

14:00～15:30



★7月度行事・講座予定表★

日	曜日	行 事 ・ 講 座	日	曜日	行 事 ・ 講 座
1	月	銭太鼓、ソーシャルダンス、ペン字教室、ピース太極拳、名水踊ろう会	17	水	太極拳モーニング2、わんぱくランド、ABC・C
2	火	大正琴歩み会、安芸本郷太鼓、カラオケC、フレンズ、簡単着物着付け、AMMフルート、さわやか健康体操	18	木	オカリナ風の音(本郷コミセン)、エアロビ、エンジョイダンス、フルートクラブ
3	水	太極拳モーニング2、ABC・C、わんぱくランド、3B体操	19	金	カトリア教室、安芸本郷太鼓、さわやか健康体操、老大カラオケ
4	木	エアロビ、エンジョイダンス、フルートクラブ	20	土	沼田文化、本郷囲碁、本郷空手
5	金	カトリア教室、さわやか健康体操、老大カラオケ、安芸本郷太鼓	21	日	三原市ソフトバレーボール連盟、太極拳A
6	土	体験講座「クラフトバッグ作り」、本郷囲碁、本郷空手	22	月	ソーシャルダンス、ピース太極拳
7	日	クラフトバッグ作り	23	火	フラワーアレンジメント、哲学会、カラオケC、大正琴歩み会、安芸本郷太鼓、さわやか健康体操、AMMフルート
8	月	ソーシャルダンス、ピース太極拳	24	水	秀諒会、3B体操、IT あじさい
9	火	フラワーアレンジメント、安芸本郷太鼓、哲学会、カラオケC、AMMフルート、さわやか健康体操	25	木	本郷陶芸、夢ちどり、エンジョイダンス
10	水	太極拳モーニング2、秀諒会、3B体操、IT あじさい、桃源ボランティア	26	金	本郷陶芸、八千代会、さわやか健康体操
11	木	沼田川焼物、夢ちどり、エンジョイダンス	27	土	花みずき、本郷囲碁、レイフラワー本郷、本郷空手
12	金	沼田川焼物、八千代会、さわやか健康体操、生協ひろしま、本郷空手	28	日	体験講座「親子木工教室」
13	土	花みずき、本郷囲碁、レイフラワー本郷、気功教室、MC	29	月	ソーシャルダンス、ピース太極拳
14	日		30	火	AMMフルート、さわやか健康体操、安芸本郷太鼓、カラオケC
15	月	銭太鼓、ソーシャルダンス、桃源ボランティア	31	水	
16	火	AMMフルート、フレンズ、カラオケC、簡単着物着付け、安芸本郷太鼓、さわやか健康体操			

6月20日受け付け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。

