

1月 本郷公民館だより 賀正

謹賀新年



新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

本郷公民館をご利用の皆様、ご支援をいただいた多くの皆様、各地で良い年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

本年も皆様の生涯学習活動を全力で支援して参ります。

新しい年が皆様にとって、すばらしい年になりますよう心より祈念致します。

本郷公民館運営委員長 重田 誠

健康な体づくりのため活動する 団体を紹介します。

三原市主催講座 気功教室
第2、4(土) 16:30~18:00

募集は広報みはら
3月号に掲載。

普段は歴史ある気功を大政講師の指導で練習し、90歳まで自分の足で動ける体づくりを目指して楽しく運動しています。節目毎に臓器をいたわる薬膳料理を作り、賞味します。



本郷さわやか健康体操

毎週火、金 10:00~11:00 申し込み不要、自由参加です。
介護予防を目的として、大植インストラクターの掛け声で楽しくストレッチします。終わると心もふっと軽くなり、みなさんお顔が生き生き、元気に帰っていかれます。都合の良い時に、ちょっと運動! 健康体への近道です。参加費無料もいいですね。



ねこのポーズで伸び~る
体が喜ぶストレッチです。



迎春

短歌

新田 智子

昆沙門天お座すと伝はる向山を
明け暮れ拝む古い人となる

向山は本郷町河崎にあり、昆沙門さんと呼ばれ人々の心のよりどころになっている小さな山です。作者は米寿、元気です。



三原市スポーツ教室 太極拳・モーニング2

毎週(水) 9:30~11:00

募集は広報みはら 3月号に掲載

大本先生に基礎から教わりながら、太極拳の美しい型を身に着けることが出来る。上手くなれば、次の教室が用意されています。大会やボランティアに大活躍されています。

年末年始は12月28日（土）～1月4日（土）まで休館です。



創作料理 おせち料理(煮物)

創作料理講座、今回はおせち料理の煮物に挑戦しました。昔ながらのおせち料理ということで、肉も魚も使用しない煮物です。材料一つ一つを別々の鍋で煮て味をつけていきます。それぞれ茹で時間が違うのはもちろん、味付けのタイミングも違います。素材の味を生かして、飾り切りの形が崩れないように気をつけながら煮ました。おせち料理なので、盛り付けも山茶花の花を使い、華やかさをプラスして、見た目にも美味しい煮物が仕上がりました。

にんじんを花形に切っているのはよく見かけますが、里芋をマツタケの形に切っているのは初めて見ました♪



自宅でできる 元気モリモリ体操

平成26年1月25日（土）

10:00～11:00

本郷公民館大ホールにて実施

持ち物 ヨガマット（バスタオルでも可）

運動シューズ、飲み物、タオル

受講料 100 円 申込は本郷公民館まで

（1月6日～24日申込受付）

平成26年度団体登録

来年度、本郷公民館を定期利用される団体は団体登録の提出が必要です。継続利用の場合でも申請していただきます。

1月6日から31日までに提出してください。

また、来年度より施設利用料減免申請書も提出していただく必要があります。

よろしくお願い致します。

★1月度講座・行事予定表★

日	曜	行 事 ・ 講 座	日	曜	行 事 ・ 講 座
1	水	休 館 日	16	木	エアロビ、原爆被害者の会、エアロビ、エンジョイ、生協、フルート
2	木		17	金	労働衛生協会、カトレア、健康体操、老大カラオケ、安芸本郷太鼓
3	金		18	土	空手、囲碁
4	土		19	日	南部地区小バ連
5	日		20	月	銭太鼓、ピース、ソシアル
6	月	ペン字、銭太鼓、ピース、ソシアル、名水	21	火	着付け、健康体操、安芸本郷太鼓、フレンズ、AMM、カラオケC
7	火	安芸本郷太鼓、着付け、健康体操、フレンズ、AMM、カラオケC	22	水	モーニング2、秀諒会、IT あじさい、よーんなー
8	水	モーニング2、IT あじさい、秀諒会、よーんなー	23	木	本郷陶芸、夢ちどり、エンジョイ、労働衛生協会、篠笛、IT さわやか、フルート
9	木	沼田川焼物、夢ちどり、篠笛、エアロビ、エンジョイ、フルート	24	金	本郷陶芸、健康体操
10	金	沼田川焼物、健康体操、空手	25	土	元気モリモリ体操、レイフラワー、気功、花みずき、囲碁、空手
11	土	レイフラワー、気功、花みずき、囲碁、MC	26	日	
12	日		27	月	絵手紙、ピース、ソシアル
13	月	ブルーローズ、ピース、ソシアル	28	火	フラワーアレンジ、大正琴、哲滄会、健康体操、安芸本郷太鼓
14	火	大正琴、フラワーアレンジ、健康体操、哲滄会、AMM、カラオケC、安芸本郷太鼓	29	水	よーんなー、モーニング2、春絃会
15	水	よーんなー、モーニング2、ABC・C	30	木	夢ちどり、エアロビ、エンジョイ
			31	金	老大カラオケ、カトレア

12月20日申込分まで掲載しています。利用申込はお早めをお願いします。 本郷公民館 86-4811（鈴木・東）