三原市
大和町下徳良 111
℡(0847)33-1115

大和文化センターだより

平成２９(２０１７)年３月号

平成28年度生涯学習発表会

今年度も、２月２５日(土)と２６日（日）の両日に本郷生涯学習センターで生涯学習発表会が開催されました。大和文化センターからは、展示の部に「楽しいデコパージュ」の作品、舞台の部に「みんなで楽しく！フォークダンス」が一年間の成果を発表されました。

フォークダンスは、リズムダンスや表現運動とは違う身体表現の方法を学びました。デコパージュの作品は、ティッシュボックス・ウェルカムボード・小物入れ・コースター等、世界でただひとつの作品をつくりました。参加者の全員が笑顔に満ち溢れ、同時に達成感と満足感を味わいました。

舞台や展示を見に大勢の人が来場され、「元気をもらった」と感銘を受けていました。

28年度主催講座の練習の様子

着物着付け教室　楽しいデコパージュ　美しい姿勢に！ピラティス　みんなで楽しくフォークダンス

大和図書館からのお知らせ

○シリーズで購入した本　春の読書にいかがですか？

★『日本の歴史』(集英社版学習まんが)　１～２０巻

まんが日本の歴史は色々な出版社から出版されていますが、こちらは２０１６年１１月出版の新しいものです。近現代史が充実しています。

★『１０分で読める伝記』１年生～６年

それぞれの学年のために書かれた人物伝。その人を代表するエピソード中心で読みやすく伝記入門にぴったり。

★『１０歳までに読みたい世界名作』１～２２巻

一度は読みたい名作。でも意外と長かったり難しかったりします。このシリーズは、物語を短く、字が大きく、カラー絵が入っているのでとても読みやすいです。

○３月のおはなし会

・日程：４日、１８日、２５日(土)　１０時３０分～１１時
　　１２日(日)　１４時～１４時３０分

2017年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

受講生募集　平成29年度主催講座

「着物着付け教室」

“普段なかなか着付けの機会がない方、着方を忘れてしまった方、初めての方、一緒に学びませんか”

開 設 日　第３水曜日(月1回)
時　　間　9:30 ～ 11:30
受 講 料　1,500 円(年間)
開 講 日　５月 17日(水)
講　　師　佐竹　久美子さん

「楽しいデコパージュ」

“好きな絵を貼ったり色を付けて、世界でただひとつの作品を作ります。皆さんで楽しみましょう ”

開 設 日　第４水曜日(月1回)
時　　間　13:30 ～ 15:30
受 講 料　1,500 円(年間)　材料費別途
開 講 日　５月 24日(水)
講　　師　秋山　佳枝さん

「美しい姿勢に！ピラティス」

“弱くなる腹筋や体幹を強く、姿勢を改善しながら全身を整える運動です。年齢・性別を問わず、運動初心者の方、どなたでもご参加いただけます。”

開 設 日　第1・3 金曜日(月２回)
時　　間　13:30 ～ 15:00
受 講 料　3,000 円(年間)
開 講 日　５月 12 日(金)
講　　師　松尾　紀江さん

「みんなで楽しくフォークダンス」

“多くの方が子どもの頃に親しんだフォークダンス。今も年齢を問わないレクリエーションとして楽しまれています。 ”

開 設 日　第2・4 木曜日(月２回)
時　　間　13:30 ～ 15:30
受 講 料　3,000 円(年間)
開 講 日　５月 11日(木)
講　　師　吉岡　まり子さん

※申込方法は、下記要領を参考に、往復はがきに希望する教室等を記入してお申し込みください。

返信表面	往信裏面
□ 〒○○○－○○○○ 貴方の 住所と 名前 様	① 郵便番号・住所 ② 名前（ふりがな） ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 施設名・教室名

往信表面	返信裏面
□ 〒729-1406 三原市大和町下徳良 111 番地 大和文化センター 行	（何も書かないでください）

にらといも団子汁

材料　にら 1/2 束　やまいも 200g　れんこん 80g
小麦粉大さじ1　昆布だし２カップ　牛乳１カップ
味噌大さじ２　しょうがのしぼり汁少々

作り方

① やまいもはすりおろし、1cm 角切りにしたれんこんと小麦粉を混ぜる。
② 鍋に出し汁を煮立てて味噌を溶き入れ、① をスプーンで落としていも団子汁を作る。
③ にらのざく切りと牛乳を加えてひと煮し、生姜のしぼり汁を加える。

(にら+やまいも)　なるほど！食の知識

にらはビタミンA、B2、Cなどビタミン類のほか、カルシウム、ミネラル類も豊富に含んだ栄養価の高いスタミナ野菜です。内臓を滋養するやまいもやれんこんと合わせると全身に活力がみなぎるとともに消化器潰瘍や胃腸炎の改善にも効果がでます。

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎/fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　宮脇・吉岡