

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいきいきライフ

宮浦コミセンだより



H29宮浦コミセン登録団体

| 曜 | No. | 週 | 時間 | 団 体 名 |
|-----|-----|-----|--------------|------------------|
| 月 | 1 | 1・3 | 午前 | 健康絆卓球 |
| | 2 | 1 | 午後 | 幸せなお菓子作り |
| | 3 | 1・3 | 午後 | 西部カラオケ同好会 |
| | 4 | 2 | 午前 | 男性料理教室 |
| | 5 | 2・4 | 午前 | 睦卓球 |
| | 6 | 2・4 | 午後 | フラダンス |
| | 7 | 2・4 | 午後 | 水彩画教室 |
| | 8 | 2・4 | 午後 | カラオケ秋桜同好会 |
| 火 | 9 | 1・3 | 午前 | 3B体操宮浦教室 |
| | 10 | 1・3 | 午前 | ウクレレ教室A |
| | 11 | 1・3 | 午前 | ウクレレ教室B |
| | 12 | 1・3 | 午後 | 絵手紙教室(B) |
| | 13 | 1・3 | 午後 | 歌声教室「野の花」 |
| | 14 | 1・3 | 午後 | つくし会(カラオケ) |
| | 15 | 毎週 | 夜間 | あすなろスポーツダンス同好会 |
| | 16 | 2・4 | 午前 | さくら卓球 |
| | 17 | 2・4 | 午前 | ウクレレ同好会 |
| | 18 | 4 | 日中 | はなみずき(ものづくり) |
| 木 | 19 | 1 | 午前 | 手作りパン教室 |
| | 20 | 1・3 | 午前 | 絵手紙ひまわり |
| | 21 | 1・3 | 午後 | 第一バランス体操 |
| | 22 | 1・3 | 午後 | 花ゆうゆう(閑淵流) |
| | 23 | 1 | 夜間 | 太極拳同好会 |
| | 24 | 1・3 | 夜間 | さつきカラオケ |
| | 25 | 2・4 | 午前 | ひまわり卓球クラブ |
| | 26 | 2・4 | 午後 | 第二バランス体操 |
| | 27 | 2・4 | 午後 | 宮浦コミセンパソコン教室 |
| | 28 | 1・3 | 午前 | さざなみ卓球 |
| 29 | 1・3 | 午後 | 仲よし卓球会 | |
| 30 | 1・3 | 午後 | クラフト教室同好会 | |
| 31 | 2・4 | 午前 | 運動しながら脳を鍛えよう | |
| 32 | 2・4 | 午前 | 宮浦しのぶえ会 | |
| 33 | 2・4 | 午前 | 料理同好会 | |
| 34 | 2・4 | 午後 | 絵手紙A教室 | |
| 金 | 35 | 1・3 | 午前 | 第二健康体操 |
| | 36 | 1・2 | 午前 | 郷土史井香里会 |
| | 37 | 1~4 | 日中 | 陶芸同好会 |
| | 38 | 1・3 | 午後 | 西宮卓球クラブ |
| | 39 | 毎週 | 夜間 | わかば卓球 |
| | 40 | 1・3 | 午後 | (カラオケ)フレンズ |
| | 41 | 2・4 | 午前 | エアロビックス同好会 |
| | 42 | 2・4 | 午後 | フォークダンス教室 |
| 土 | 43 | 1・3 | 午前 | おもしろ手芸教室 |
| | 44 | 1・3 | 午後 | あじさい卓球 |
| | 45 | 1・3 | 夜間 | 土曜日会(カラオケ) |
| | 46 | 2 | 日中 | 三原そばの会 |
| | 47 | 2・4 | 午後 | 三原バウンドテニスクラブ |
| | 48 | 4 | 午後 | 宮浦いきいきクラブ(老人クラブ) |
| 日 | 49 | 1・3 | 午前 | 日曜日卓球 |
| | 50 | 1・3 | 午後 | カラオケ同好会もみじ |
| その他 | 51 | | | ロッククラブ(グラウンドゴルフ) |
| | 52 | | | 三原ファイヤーズ(少年野球) |
| | 53 | 未定 | 未定 | 三原西レッズ少年野球クラブ |
| | 54 | | | 宮浦東部町内会 |

運動しながら脳を鍛えよう コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)

3月9日(木)宮浦コミセンの連続講座「コグニサイズ」の体験講座が開催され、県立広島大学の高宮先生の指導の下、たくさんの方が体験されました。
脳の衰えを感じ始めて今回初めて参加された方も、「これは町内会の集まりでも使えそう」と意欲満々。参加者の口コミで、認知症を予防するための取り組みが、どんどん地域に広がっていくことを期待しています。

※連続講座(5月開講)受講生の追加募集も受付中。
お問い合わせは、宮浦コミセンTEL62-7944まで



西幼稚園のお別れ会(人形劇)

3月8日(水)西幼稚園で卒園を迎える子ども達のお別れ会がありました。今年是人形劇団ぽんぽこが「ぶんぶくちゃがま」という昔話の公演をしました。狸が茶釜に化けるシーンを熱心に見つめる子ども達。楽しい思い出になったかな。



受講生募集! 終活セミナー(エンディングノートの書き方)

昨年12月に開催された終活セミナーの第二弾! 今回は、要望のあったエンディングノートの書き方を中心に開催します。税理士である講師から財産整理についてもいろいろ学べます。

日時 4月21日(金) 14:00~15:30
場所 宮浦コミセン図書室 申込み〆切 4月14日
対象 大人 定員 20名(先着順)
参加費 受講料100円+ノート代500円(希望者)
講師 水兼勇人さん 持参物 筆記用具等



リピーターもOK。申し込みは宮浦コミセンTEL62-7944まで

★★★★★4月の行事予定★★★★★

運営委員会総会 4月8日(土)10時より 1階図書室にて