



本郷公民館だより

～～ 主催講座開講式 ～～



☆ アーチカールエクササイズ (月1回、年1500円)
講師:平 ゆかり



5月25日(木) 10:00～11:30



☆ 本郷しの笛の会 (月2回、年3000円)
講師:石原 千穂子



5月1日(月) 19:00～20:30

体験講座のご案内

◀ 健康に役立つ気功 ▶

気功は深いリラクセス効果で、免疫機能を向上させ、病気にかかりにくくさせると言われています。また、自然治癒力を上げ、体質を改善するのに役立ちます。

正しい姿勢で行い、呼吸を整え、リラックスして精神を集中させます。

一度、体感してみませんか？

日時 5月13日(土)
15:30～17:00

場所 大ホール

定員 20名

受講料 100円

持参物 シューズ・マット・タオル
水分補給水

申込期限 5月10日(水)まで

お問合せ 本郷公民館 86-4811



草木染め体験

爽やかなブルーに染めてみよう！

クサギを使ってブルーに染めます。草木染めでは珍しい色ですね。

爽やかなブルーは夏に向けて持って来いの色です。一体どんな色合いに染まってくれるのでしょうか？

日時 5月27日(土)
13:30～16:00

場所 調理室・第一研修室

定員 12名

受講料 100円

材料費 1000円

申込期限 5月19日(金)まで

お問合せ 本郷公民館 86-4811



平成28年度三原市生涯学習発表会が
2月25日(土)、26日(日)に行われました。

本郷公民館から

○ しの笛教室(主催講座3年目)

○ アーチカールエクササイズ教室(主催講座1年目)

の方々が出演されました。

皆さん、ありがとうございました。これからも楽しんで下さい。



しの笛教室



アーチカールエクササイズ教室

平成29年度 本郷公民館へ登録された団体

月曜日	第1	10:00~12:00	ペン字教室	ペン字	木曜日	第1・3	10:30~12:00	エアロとリズム体操教室	健康体操
	毎週	10:30~12:00	ピース太極拳同好会	太極拳		第4	10:30~11:30	アーチカールエクササイズ	健康体操
	第2・4	9:30~12:00	都絵手紙教室	絵手紙		毎週	15:00~16:00	マカロン	生涯スポーツ
	第4	12:00~16:00	燻製づくり教室	料理		第2・4	13:00~16:30	邦楽グループ さざなみ	音楽
	第1・3	13:00~15:30	本郷銭太鼓同好会	銭太鼓		第1・3	9:30~12:00	三原市原爆被害者之会本郷支部	連絡会議
	第1・2	13:00~17:00	クラフト同好会	手芸		毎週	19:00~21:00	フルーツクラブ	音楽
	第1	13:30~15:00	沼田本郷の名水音頭踊ろう会	踊り		毎週	19:30~21:00	エンジョイ体操	ダンス
火曜日	第1	10:00~12:00	三原市グラウンド・ゴルフ協会(本郷)	スポーツ	木金	第2	13:00~16:00	沼田川焼物教室	陶芸
	第2・4	9:00~11:30	フラワーアレンジメント同好会	生け花	第4	13:00~15:30	本郷陶芸教室	陶芸	
	毎週	10:00~11:00	さわやか健康体操	健康体操	金曜日	第1	9:00~12:00	本郷地域折り紙教室同好会	折り紙
	第2	9:30~13:00	さざんか創作料理教室	料理		第4	18:30~21:00	本郷ソフトテニスクラブ	生涯スポーツ
	毎週	13:00~16:30	本郷ソーシャルダンスクラブ	ダンス		毎週	10:00~11:00	さわやか健康体操	健康体操
	第1・3	13:00~15:30	カトレア教室	着付け		第1・3	13:00~15:00	カトレア教室	着付け
	第1・3	14:00~16:00	オカリナ教室 フレンズ	オカリナ		第1・3	13:00~15:30	老人大学 カラオケ教室	カラオケ
	毎週	13:00~16:00	カラオケC	カラオケ		毎週	18:30~21:00	三線クラブ みにまーる	三線
	第2	19:00~21:00	関西詩吟文化協会公認 哲滄会本郷支部	詩吟		第1・3	19:30~21:00	安芸本郷太鼓同好会	太鼓
	毎週	19:30~21:00	安芸本郷太鼓同好会	太鼓		第1・2・3・4	17:30~19:30	本郷体操教室	体操
水曜日	第1・2・3・4	9:30~11:00	太極拳モーニング2	太極拳		第2・4	12:30~15:30	レイフラワーラウレア本郷	フラダンス
	第2・4	13:30~16:00	ITあじさい	パソコン		第3	13:30~15:30	みとしろ講座	郷土歴史
	第1	19:00~21:00	三原市ソフトバレーボール連盟	生涯スポーツ	第3	13:00~17:00	沼田文化研究会	郷土歴史	
	第1・3・5	14:00~16:00	わんぱくらんど	子育て	毎週	13:00~18:00	本郷囲碁クラブ	囲碁	
	第2・4	18:30~21:00	民謡 秀諒会	民謡	第2・4	14:30~20:00	吟道學眞会 花みずき	詩吟	
	第1・2・4	19:30~21:00	3B体操	健康体操	第2・4	16:00~18:00	気功同好会	気功	
	日	第1・3	10:00~16:00	太極拳A	太極拳	第2	18:30~21:00	本郷カラオケ同好会M・C	カラオケ
毎週		19:00~21:00	本郷空手同好会	空手	毎週	19:00~21:00	本郷空手同好会	空手	

安全、安心で公民館をご利用頂けるよう、3月7日(火)、消防点検・避難訓練を行いました。ご協力下さいました皆様、ありがとうございました。



☆ 4月の行事・講座予定表

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	土	囲碁、空手	14	金	みにまーる、体操教室、健康体操
2	日		15	土	囲碁、空手
3	月	ペン字、クラフト、しの笛、銭太鼓、ピース太極拳踊ろう会	16	日	太極拳A
			17	月	しの笛、銭太鼓、ピース太極拳
4	火	フレンズ、カトレア、健康体操、ソーシャルダンス、太鼓カラオケC	18	火	フレンズ、カトレア、健康体操、ソーシャルダンス、太鼓カラオケC
5	水	わんぱくらんど、3B	19	水	太極拳モーニング、わんぱくらんど
6	木	エアロとリズム体操、エンジョイ、フルーツ、グラウンドゴルフ協会 邦楽グループ	20	木	邦楽グループ、エアロとリズム体操、エンジョイ
			21	金	みにまーる、カトレア、健康体操、老大大カラオケ 体操教室、太鼓
7	金	みにまーる、カトレア、老大大カラオケ、体操教室、太鼓	22	土	囲碁、レイフラワー、気功、空手
8	土	囲碁、レイフラワー、気功、空手、カラオケMC	23	日	
9	日		24	月	ピース太極拳
10	月	クラフト、ピース太極拳	25	火	健康体操、ソーシャルダンス、太鼓、カラオケC、フラワーアレンジメント
			26	水	秀諒会、太極拳モーニング、3B、ITあじさい
11	火	健康体操、ソーシャルダンス、太鼓、創作料理、カラオケC フラワーアレンジメント	27	木	邦楽グループ、エンジョイ、フルーツ
			28	金	みにまーる、健康体操、体操教室
12	水	秀諒会、ソフトバレーボール連盟、太極拳モーニング 3B、ITあじさい	29	土	囲碁、レイフラワー、ソフトバレーボール連盟
			30	日	
13	木	邦楽グループ、エンジョイ、フルーツ			

3月17日受付分まで掲載しております。

ご利用申込はお早めをお願いします。 本郷公民館 86-4811 (吉岡・東)