



本郷公民館だより

体験講座のご案内

《 健康に役立つ氣功 》

氣功は深いリラックス効果で、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
講師 大政節子さん
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



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。

爽やかなブルーは夏に向けて持って来いの色です。お気に入りの色に染まるといいですね。

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 1,000円
申込期限 5月19日(金)まで
お問合せ 本郷公民館 86-4811



体験講座の予定



子ども体験講座
軽量粘土でカブトムシ



浴衣の簡単着付け



子ども体験講座
懐かしの学校給食

本郷総合公園(マックスバリュ横)を利用される方々へ(お願い)

最近、公園内のゴミが目につきます。

公園を使用される方は、必ず、ゴミは持ち帰られます様、お願い致します。

お知らせ

(敬称略)

平成29年度本郷公民館運営委員			
運営委員長	仁田 紀幸	監 査	根来 辰也
事務局長	前東 美幸	監 査	高広 妙子
管理指導員	中分 孝	生涯学習相談員	吉岡 利恵
運営委員	廣谷 正義	生涯学習相談員	東 美枝子
運営委員	上大湯 勇		



※ 4月より大和文化センターから赴任いたしました、相談員の吉岡利恵です。前任者同様、宜しくお願ひ致します。



パンジー・ビオラ・キンセンカ
公民館の花壇に咲いた花々です。



☆ 5月の行事・講座予定表

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	月	ペン字、クラフト、 本郷しの笛の会(主) 、本郷みどりと水を守る会	17	水	太極拳モーニングⅡ、わんぱくらんど、三原市ソフトハレーホール
2	火	フレンチ、カトレア、健康体操、ソシアルダンス、カラオケC、太鼓	18	木	本郷陶芸、邦楽グループ、エアロリズム体操 マカロン、エンジョイ、フルート
3	水	わんぱくらんど	19	金	本郷陶芸、みにまーる、折り紙教室、カトレア 健康体操、老犬カラオケ、体操教室、太鼓
4	木		20	土	囲碁、空手
5	金	カトレア	21	日	
6	土	囲碁、空手	22	月	ピース太極拳
7	日		23	火	フラワーアレンジ、哲滄会、健康体操 ソシアルダンス、カラオケC、太鼓
8	月	クラフト、ピース太極拳、名水音頭踊ろう会	24	水	秀諒会、太極拳モーニングⅡ、3B、ITあじさい
9	火	フラワーアレンジ、哲滄会、健康体操 ソシアルダンス、カラオケC、太鼓	25	木	邦楽グループ、 アーチカルエクササイズ(主) 、マカロン エンジョイ、フルート
10	水	秀諒会、太極拳モーニングⅡ、3B、ITあじさい	26	金	みにまーる、健康体操、体操教室
11	木	沼田川焼物、邦楽グループ、エアロリズム体操、マカロン エンジョイ、フルート	27	土	体験講座『草木染め、爽やかなブルーに染めてみよう!』 囲碁、レイフラワー、気功同好会、空手
12	金	沼田川焼物、みにまーる、健康体操、体操教室	28	日	
13	土	体験講座『健康に役立つ気功』 囲碁、空手、レイフラワー、カラオケMC	29	月	ピース太極拳
14	日		30	火	健康体操、ソシアルダンス、カラオケC、太鼓
15	月	本郷しの笛の会(主) 、ピース太極拳	31	水	太極拳モーニングⅡ、わんぱくらんど
16	火	フレンチ、カトレア、健康体操、ソシアルダンス、カラオケC、太鼓			

4月19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)