



## 歌声教室の共演イベント開催

5月16日(火)三原市芸術文化センターポポロのホワイエで、コミセンで活動されている歌声教室の共催イベントが開催されました。出演されたのは中之町コミセンの「やまびこ」と宮浦コミセンの「野の花」の皆さん53名。日頃の活動の発表と交流を兼ねて、元気いっぱいに唄われました。

伴奏ピアノの平井剛治さんとドラムの木下涼一朗さんは県内各地で活動されているプロの奏者。講師の渡辺民栄さんの指揮と軽妙なトークも相まって、参加された200名の皆さんも懐かしい歌を大合唱。風薫る5月の空に爽やかな歌声が流れ、コミセン発の「市民参加型イベント」としては大成功でした。



## コミセンの新しい講座紹介

平成29年度から、中之町コミセンで活動を開始された2つの講座をご紹介します。

一つ目は市主催講座「手縫いで楽しむ古布実用小物」

タンスの奥に仕舞い込まれた和洋様々な古布を利用して、様々な雑貨・小物から洋服まで作ってしまいます。

ポイントは「全て手縫いで仕上げる」こと。一針一針に心を込めて作った品物はとても素敵な仕上がりを見せてくれます。完成をイメージしながら指先に集中する作業で、脳の活性化にも繋がりますね。講師は赤宗 明恵さん。中央公民館を始めとして、市内各地のコミセン・公民館でも活躍されています。



## 光谷シャクヤク畑の鑑賞会 今年も大輪の花が咲きました

5月19日(金)中之町光谷大原邸下のシャクヤク畑第7回開園式が行われ、地域の方を始め中之町保育所の園児たちも参加して色とりどりのシャクヤクを鑑賞しました。1,000株以上のシャクヤクは鑑賞会の方が丁寧に世話され、大輪の花を毎年付けています。畑は20日、21日にも一般開放され、近隣地域だけでなく、市内外からも多くの方が訪れていました。



二つ目は自主講座の「体幹鍛えて元気な体作り」

シナプソロジーという脳や身体の様々な神経を刺激しながら行う手法を取り入れたストレッチ体操です。イスに座ったままのゆっくりとした動きなので、子どもからお年寄りまでの幅広い年齢層からの参加が実現できています。幼稚園や学校、介護施設などでも類似の体操が導入されているそうです。

講師は牧田 美千代さん、とってもパワフルな先生です。こちらも市内各地で活躍されています。

毎月第2・4木曜日の午後開催。6月のコミセン体験講座(下記の【ご案内】)でも呼びかけています。是非どうぞ。



## 元気いっぱい 春の運動会

5月は運動会シーズン。小学校では中之町小、深小で5月21日(日)。地域でも21日(日)に深町民運動会、5月28日(日)には中之町下町内会それぞれ開催されました。

子どもたちは元気いっぱいに、地域の大人たちは和やかに競技され、初夏の一日を楽しみました。

6月には中之町上町内会や中之町老人クラブ連合会でも予定されています。頑張ってください。



### 【6月のコミセン体験講座のご案内】

### 楽しい脳トレとストレッチで元気な体作り

脳がよろこぶ！笑顔が生まれる！

認知症予防・健康促進の体験講座です♪

日時：6月22日(木) 13:30~15:00

場所：中之町コミセン2階集会室

講師：牧田 美千代さん

対象：大人(30名・先着順)

受講料：100円

申込み期間：6月1日~20日(火)

準備する物：足マット(バスタオルでも可)・飲み物

動きやすい服装でお出てくださいね。

詳しくは中之町コミセン ☎64-4099まで

