



本郷公民館だより

5月25日(木) 10:00~

アーサーカールエクササイズ教室

の開講式を行いました。

しなやかな身体づくりを目指して、2年目のスタートです。
円やらせんを描くような曲線的な動きにも慣れて、丹田(へそ下3cm)をより意識することで、体幹がしっかりしてきたことを実感されています。

これからどんな変化に出会えるのか、楽しみです。



体験講座のご案内

浴衣の簡単着付け

7月8日(土)

10:00~12:00



場所 大会議室
定員 20名
対象 大人(子ども可)
受講料 100円
持参物 浴衣、帯、腰ベルト、紐2本
コーリンベルト、帯板、タオル2枚
申込期限 7月7日(金)まで
問合せ 本郷公民館 86-4811

作ってみよう!

懐かしの学校給食

8月5日(土)

10:00~13:00

場所 調理室
定員 6組(12名)
対象 小学生以上の子どもと大人
講師 上森真紀子さん
参加費 1人600円(受講料含む)
持参物 お米1組1合、エフロン
三角巾、マスク
申込期限 7月25日(火)まで
問合せ 本郷公民館 86-4811

献立表

オーロラ鯨 拌三絲(ハンサンスー)
フルーツ白玉 スープ ご飯

粘土や軽量粘土で作る

かぶとむし ☆ カップケーキ2個

日時 8月18日(金)10:00~12:00
場所 第一研修室
対象 小学生以上
定員 12名
講師 村上恵美さん

受講料 100円
材料費 700円
申込期限 8月15日(火)まで
問合せ 本郷公民館 86-4811



どちらか選んでね。

草木染体験

爽やかなブルーに染めてみよう！

(5月27日)

くさぎを使って草木染では珍しいブルーに染めてみました。

思い通りの色に染まるのか心配でしたが、染め上がった色を見て、「すてき！」「きれい！」「うれしい！」の声とともに笑顔が溢れていました。

早速、スカーフを巻いて写真をパチリ。お気に入りの一つに加えていただくと嬉しいです。



公民館の花壇に咲いたゴデチアの花



ゴデチアの原産地はアメリカ西部で一年草の草花です。開花は5月から6月で、サテンのような光沢と紙細工のようなひらひらとした花卉が華やぎをもたらしてくれます。鮮やかな花色が多いですが、透明感があるので、上品な印象です。ちなみに色は赤・ピンク・オレンジ・紫・白ですが、複色もあります。

水あげ、花もちがよいので、切り花としても利用でき、切り花にしたあとも小さな蕾まで咲くので、長く楽しむことができます。

★7月の講座・行事予定表★

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	土	囲碁	16	日	
2	日	太極拳A	17	月	本郷しの笛の会(主)
3	月	ペン字・クラフト・本郷しの笛の会(主)・銭太鼓 ピース太極拳	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
			19	水	太極拳モーニングⅡ
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	20	木	本郷陶芸・エアロとリズム体操・マカロン・エンジョイ
5	水	太極拳モーニングⅡ・わんぱくらんど・3B	21	金	本郷陶芸・みにまーる・カトレア・健康体操 老大カラオケ・体操教室・太鼓
6	木	沼田川焼物・邦楽グループ・エアロとリズム体操 マカロン・エンジョイ・フルーツ			
7	金	沼田川焼物・みにまーる・カトレア・健康体操 老大カラオケ・体操教室・太鼓	22	土	囲碁・レイフラワー
			23	日	
8	土	囲碁・レイフラワー・気功・カラオケMC	24	月	絵手紙・ピース太極拳
9	日				
10	月	絵手紙・クラフト・ピース太極拳	25	火	フラワーアレンジ・哲滄会・健康体操・ソーシャルダンス 太鼓・カラオケC
11	火	フラワーアレンジ・哲滄会・健康体操・ソーシャルダンス 太鼓・創作料理・カラオケC	26	水	太極拳モーニングⅡ・3B・ITあじさい
			27	木	邦楽グループ・アーチカーンエクササイズ(主) マカロン・エンジョイ・フルーツ
12	水	太極拳モーニングⅡ・わんぱくらんど・3B・ITあじさい	28	金	健康体操・体操教室・みにまーる
13	木	邦楽グループ・マカロン・エンジョイ・フルーツ	29	土	囲碁・気功
14	金	みにまーる・健康体操・体操教室	30	日	
15	土	囲碁・沼田文化研究会	31	月	ピース太極拳

6月20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)