



# 本郷生涯学習センターだより

## NO.146 (平成29年8月1日発行)



### 9月の「体験講座」の案内

## たのしく脳活よくばり講座 ～脳と体と心の「3つ」を元気にする～

日 時：9月19日(火) (13:30～15:00)  
 場 所：本郷生涯学習センター(多目的ホール)  
 講 師：篠原 高英さん  
 (シナプソロジーインストラクター、笑いヨガリーダー、プレゼンター)  
 参加費：受講料100円  
 募集人数：20名(申込先着順)  
 募集対象：大人  
 持参品：運動しやすい服装と靴、タオル、飲み物(水分補給用)  
 申込期間：9月1日(金)～9月18日(月)

※「3つ」の元気とは…  
 ○脳の元気  
 シナプソロジーで脳を活性化  
 ○体の元気  
 笑いヨガで気分スッキリ  
 ○心の元気  
 呼吸法で心を整える

### これからの「体験講座」の予定

## 型絵染め講座 ～染物の奥深さに挑戦～

「ティーマット」を作ろう！  
 ～染め方も使い方も、  
 アイデア次第です～



日 時：10月10日(火) (13:30～16:00)  
 場 所：本郷生涯学習センター(工芸室)  
 講 師：金光 康子 さん  
 参加費：受講料100円、材料費1,300円  
 募集人数：15名(申込先着順)  
 募集対象：大人  
 持参品：エプロン、タオル、霧吹き(あれば)  
 申込期間：9月1日(金)～10月2日(月)

### 本郷図書館からのお知らせ

夏休み中は、「自由研究と工作」のコーナーを設けています。コーナーには、自由研究や工作の本とともに、学年別の課題図書も展示しています。ぜひ、ご利用下さい。



### 本郷生涯学習センターの登録団体(自主講座)の紹介

本郷生涯学習センターでは、51のグループが団体登録を行い、多様な分野での“学び”を継続しています。主には、パソコン、料理、体を動かすもの、語学、学習、趣味・教養、文化・芸術分野の学習を行っています。

#### パソコン関係

本郷パソコン同好会A	ITさわやか
IT実用パソコン	ITきららPC同好会
I・Tさくら	パソコンシニア倶楽部
あひるの会	らくらくインターネット
本郷パソコン同好会B	三原VMC

#### 料理

アンパンマン教室	ローズパン教室
本郷パン教室ベーグル	ベーキングクラブ
ちゅうりっぷ	なでしこクック
ホームベーカリー教室	

#### 体を動かすもの

本郷健康ヨガ教室A	レイフラワーラウレア本郷
本郷健康ヨガ教室B	レイフラワーラプリー本郷
本郷健康ヨガ教室C	レイフラワーアウリイ本郷
本郷フォークダンスひまわり会	

#### 語学

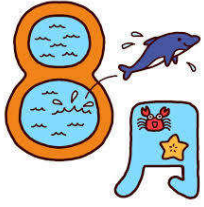
むげの会(ハンガル)	中国語同好会	英会話同好会(M・E・C)
ムグンファの会(ハンガル)		

#### 学習

本郷シュタイナー勉強会	三原市原爆被害者之会
食物アレルギーの子と親の会「いないいないばあ」	

#### 楽・藝・薙他

絵笑の会(絵手紙)	ボジーガ新高	三原山の会
ハワイアンキルトサークル	ボジーガ本郷	本郷コーラスほほえみ
トールペイント同好会	ゆめふうせん	大人と子供のアート教室
本郷絵画同好会	アートフラワー教室	茶道教室
手話サークル おおぞら	ラビアンローズ	かな書道
ろうの華	沼田川ファミリークラブ	人物描こう会
	書道教室	三原盆栽会



# 主催講座・自主講座のご案内



H29年8月の講座・同好会(各研修室・調理室・工芸室・情報学習室・多目的ホール・展示ギャラリー)

日	曜	講座	日	曜	講座
1	火	老大 PC PC-A 絵画 手話おおぞら VMC たのしく食育クッキング(主)	16	水	茶道(裏)(主) フォークダンス ラビアン アートフラワー 実用 PC IT さくら
2	水	フォークダンスひまわり ラビアンローズ 老大料理 アートフラワー 実用 PC IT さくら すまいる似顔絵講座(体験講座)	17	木	囲碁講座(主) PC 初級(主) たのしむ絵画(主)
3	木	PC 初級(主) たのしむ絵画(主)	18	金	リコーダー(主) 押し花(主) ローズパン IT きらら 中国語
4	金	押し花で飾ろう(主) IT きらら 中国語 ホームベーカリー	19	土	レイフラワー本郷 ぐらしの筆文字(主) なでしこクック 大人と子供のアート教室
5	土	レイフラワー本郷 ぐらしの筆文字(主) 三原市原爆被害者之会	20	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
6	日		21	月	PC 初心者(主) 絵笑の会 いないないばあ
7	月	PC 初心者(主) 絵笑の会 アンパンマン 親子ふれあい教室(竹とんぼと輪ゴム銃)	22	火	ハングル初心者(主) やさしくストレッチ(主) ヨガ A、C ムグンファ 英会話 PC 中級(主) ボジーガ新高、本郷 手話おおぞら
8	火	ハングル初心者(主) やさしくストレッチ(主) ヨガ A、C ムグンファ 英会話 ろうの華 PC 中級(主) ボジーガ新高、本郷	23	水	たのしく英会話(主) 歌声のチカラ(主) ヨガ B あひるの会 PC-B 親子ふれあい陶芸教室(2回目)
9	水	ヨガ B あひるの会 PC-B ラビアンローズ	24	木	基礎からの書道(主) IT さわやか
10	木	基礎からの書道(主) IT さわやか ベーグル	25	金	コーラスほほえみ ベーキングクラブ
11	金	三原山の会	26	土	茶道(表) かな書道 PC シニア
12	土	PC シニア	27	日	らくらくインターネット
13	日		28	月	トールペイント
14	月		29	火	老大 PC PC-A 絵画 むくげの会
15	火	VMC	30	水	茶道(裏)(主) 老大料理
			31	木	囲碁講座(主)

(主) 主催講座

## 8月の健康レシピ (トマトときゅうりの香味和え)

トマトには夏に不足しがちなカリウムやビタミン類が豊富  
カラフルな夏野菜で夏バテ、熱中症を防ごう

1. トマトは一口大の乱切り、きゅうりは横目にむき、乱切り、  
ハムは細切りにネギはみじん切りにする
2. 調味料を作る  
白すりごま小匙2、麺つゆ大匙1、酢大匙1、ごま油少々
3. 材料を入れたボールにまぜし入れて和える

思いやりは友を作るが  
真実を言うと敵をつくる

・・・フランスのことわざ

## 8月・9月の催し物

月日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場	お問合せ
8月 2日	水	13時30分	すまいる似顔絵講座	本郷生涯学習センター	研4	85-0701
8月 27日	日	9時15分	カラオケ発表会	しゃくなげ歌謡倶楽部	に	—
9月 3日	日	14時	第18回 定期演奏会	三原高校器楽部 OB 会	に	—
9月 18日	月	9時15分	本郷地区 敬老会	本郷地区社会福祉協議会	全	—

問い合わせ 本郷生涯学習センター TEL 85-0701 生涯学習相談員 角島・荊山

