



本郷生涯学習センターだより

NO.148 (平成29年10月1日発行)



9月の「体験講座」の様子

～9月19日に行った「たのしく脳活よくばり講座(シンプソジー・笑いヨガ・呼吸法)」の様子です～



「脳の活性化には、手を使うことや、声を出すこと！」という講師の言葉が印象的でした。



受講者の感想から

- ・笑いヨガ ～ 初めての体験でしたが、楽しかったです。
- ・あつという間に時間が過ぎた感じです。
- ・呼吸法 ～ “吸う” より “吐く” ことが大切だとわかった。

10月の「体験講座」のご案内

型絵染め講座 ～染物の奥深さに挑戦～

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)
 (定員に達しました。ありがとうございました。)

たのしみながら「ロコモ体操」 ロコモ体操～運動器の働きを向上させるプログラム

日時：10月25日(水) (10:00～11:30)
 場所：本郷生涯学習センター(ギャラリー)
 講師：向田 香織 さん
 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：タオル, ヨガマット(あれば), 飲み物
 申込期間：10月2日(月)～10月23日(月)

本郷図書館からのお知らせ



「本に恋する季節です！」

～秋深まる季節の読書週間～
 10月27日～11月9日は、秋の読書週間です。
 たくさん本を読みましょう。



三原市立本郷図書館 85-0703



主催講座・自主講座のご案内



H29年10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	日	らくらくインターネット	16	月	PC 初心者(主) 絵笑の会
2	月	PC 初心者(主) 絵笑の会 いないないばあ	17	火	老大 PC むくげの会 絵画 PC-A VMC 手話おぞら
3	火	食育クッキング(主) 老大 PC PC-A VMC むくげの会 絵画 手話おぞら	18	水	茶道(裏)(主) アートフラワー 実用 PC IT さくら 老大料理 ラビアンローズ
4	水	茶道(裏)(主)アートフラワー 実用 PC 老大料理 ラビアンローズ	19	木	囲碁講座(主) PC 初級(主) ちゅうりっぷ たのしむ絵画(主) 書道
5	木	PC 初級(主) たのしむ絵画(主) ベーグル	20	金	リコーダー(主) 押し花(主) ローズパン IT きらら 中国語
6	金	押し花で飾ろう(主) IT きらら 中国語 ホームベーカリー	21	土	レイフラワー本郷 ぐらしの筆文字(主) なでしこ
7	土	レイフラワー(ラウレア)(アウリイ) 筆文字(主) 大人と子供のアート 原爆被爆者之会	22	日	らくらくインターネット
8	日	人物描こう会	23	月	トールペイント
9	月	ハワイアンキルト	24	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 ゆめふうせん
10	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 ゆめふうせん型絵染め講座(染物の奥深さに挑戦)	25	水	ヨガ B あひるの会 PC-B たのしく英会話(主) 歌声のチカラ(主) たのしみながら「ロコモ体操」
11	水	ヨガ B あひるの会 PC-B ラビアンローズ たのしく英会話(主) 歌声のチカラ(主) 沼田川ファミリークラブ フォークダンス	26	木	基礎からの書道(主) IT さわやか シュタイナー
12	木	基礎からの書道(主) IT さわやか シュタイナー コーラスほほえみ	27	金	コーラスほほえみ ベーキングクラブ
13	金	三原山の会	28	土	茶道(表) かな書道 PC シニア
14	土	PC シニア	29	日	
15	日		30	月	アンパンマン教室
			31	火	絵画同好会



(主) 主催講座

ロコモ？



ロコモ体操とは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)になりにくい身体づくりをめざした体操です。

- 1) つまずいたり、転んだりしないために！
- 2) 泌尿器トラブルを解消するために！
- 3) 腰や膝を強くするために！

☆毎日少しずつ積み重ねて、身体の機能の維持と向上を目指します
☆声を出す、音楽に合わせて体を動かす等笑顔で心も軽くなる楽しいプログラムです

中高年のダイエット、やせたねと言わせるつもりが、やつれたね。
・・・綾小路きみまろ

10月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場	お問合せ
10月14日 10月15日	土 日	10時 10時	第40回ほんごう文化祭(カラオケ) (舞台発表)	三原市文化協会本郷支部	に	—
10月18日	水	10時30分 13時30分	映画鑑賞 この世界の片隅に	文化課	に	—
10月22日	日	17時	OKUNI 「阿国一座の旅立ち」	ミュージカルシティみはらビーブル	に	
10月25日	水	13時30分	体験講座 たのしみながら「ロコモ体操」	本郷生涯学習センター	ギ	85-0701

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

