



本郷生涯学習センターだより

NO.149 (平成29年11月1日発行)



10月の「体験講座」の様子

10月10日に行った
「型絵染め講座」の様子です。



すてきな作品が
できました！



10月25日に行った
「たのしみながらロコモ体操」の様子です。



リズムミカルな音楽で
「ロコモ体操！」
まずは、片足立ち
から…。



これからの「体験講座」の予定

たのしく元気に初めてのフラダンス

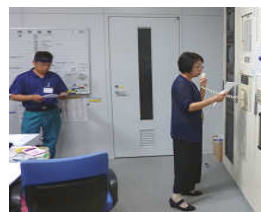
フラダンスで健康に！

ハワイアンのリズムにのせて「体幹」を鍛えよう

- 日時：11月30日(木) (13:30~15:00)
- 場所：本郷生涯学習センター(多目的ホール)
- 講師：水口 和子 さん
- 参加費：受講料 100円
- 募集人数：15名(申込先着順)
- 募集対象：大人
- 持参品：運動のできる服装, タオル, 飲み物
- 申込期間：11月1日(水)~11月24日(金)

9月28日(木)に、「消防訓練」を実施しました。

館内放送訓練・消火器の操作訓練

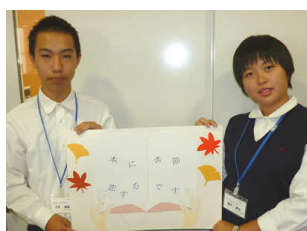


同好会「書道教室」「楽しいスイーツ」の皆さんに、ご協力いただきました。ありがとうございました。

本郷図書館からのお知らせ

～秋深まる季節の読書週間です！～

10月27日～11月9日は、秋の読書週間です。
本との出逢いを楽しみましょう。



私たちが作った“読書週間のポップ”ぜひご覧ください。(読書週間に展示します。)

本に
恋する
季節です！



本郷図書館で「職場体験活動」を行いました！

10月、県立広島中学校の生徒が、本の貸出・返却、書棚の整理、ポップづくり等の体験活動を行いました。





主催講座・自主講座のご案内



H29年11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	水	茶道(裏)(主) アートフラワー フォークダンス 老犬料理 実用PC ITさくら ラビアンローズ	16	木	PC 初級(主) たのしむ絵画(主) 囲碁講座(主) 書道 ちゅうりっぷ
2	木	PC 初級(主) たのしむ絵画(主) 書道 囲碁講座(主) パンベージュ	17	金	リコーダー(主) 押し花(主) ローズパン 中国語
3	金	リコーダーでたのしく脳トレ(主) IT さらら	18	土	レイフラワー本郷 ぐらしの筆文字(主) なでしこクック
4	土	レイフラワー本郷 ぐらしの筆文字(主) 大人と子供のアート教室	19	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
5	日	らくらくインターネット	20	月	PC 初心者(主) 絵笑の会
6	月	PC 初心者(主) 絵笑の会 いよいよいよいよ	21	火	老犬 PC PC-A VMC むくげの会 絵画 手話おおぞら
7	火	食育クッキング(主) 老犬 PC PC-A VMC 手話おおぞら	22	水	ヨガ B あひるの会 PC-B 歌声のチカラ(主) たのしく英会話(主) 手作りケーキ
8	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	23	木	基礎からの書道(主) IT さわやか シュタイナー
9	木	基礎からの書道(主) IT さわやか シュタイナー	24	金	コーラスほほえみ 三原山の会 押し花(主) ベーキングクラブ
10	金	押し花(主) コーラスほほえみ 三原山の会 ホームベーカリー	25	土	茶道(表) かな書道 PC シニア
11	土	茶道(表) かな書道 PC シニア	26	日	
12	日	人物描こう会	27	月	トールペイント
13	月	ハワイアンキルト アンパンマン	28	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 ゆめふうせん PC 中級(主) ボジーガ新高、本郷
14	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	29	水	茶道(裏)(主) 老犬料理
15	水	茶道(裏)(主) アートフラワー 実用 PC 老犬料理 ラビアン ITさくら フォークダンス	30	木	囲碁講座(主) 基礎からの書道(主)

(主) 主催講座

<フラダンスの健康効果とは>

- ☆大腰筋(だいやうきん)を増強し転倒予防
- ☆内臓脂肪が減少して生活習慣病の予防改善
- ☆ハワイアン音楽で癒しとリラックス効果
- ☆フラの動きを理解しながら踊ると脳の活性化
- ☆フラダンス独特の動きで美しい姿勢

フラダンスはゆっくり丁寧に踊る事が大切です
運動が得意でない人も、何時でも始められる
幅広い年齢層に適した運動です。

に(にいたかホール)ギ(ギャラリー)

人間のほほえみ、人間のふれあいを
忘れた人がいます。
これはとても大きな貧困です。

。。。マザーテレサ

11・12月の催し物

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場	お問合せ
11月26日	日	13時30分	毛利三兄弟のふるさと講演会	三原市教育委員会文化課	に	64-9234
11月29日 11月30日	水 木	9時 9時30分	第9回本郷地区老人クラブ文化祭	本郷地区老人クラブ	ギ に	—
11月30日	木	13時30分	たのしく元気に初めてのフラダンス	本郷生涯学習センター	ギ	85-0701
12月 2日	土	10時	三原市防災ネットワーク主催講演会 いのちを守る気象情報に	危機管理課	に	67-6165

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・苅山

