



# 南方コミセンだより

第 226 号  
平成 30年 1月 1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 新年あけましておめでとうございます

南方地域の皆様には、お元気で新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。昨年は、南方コミセンの各種行事に対しまして、ご支援ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。本年も地域コミュニティーの推進のために皆様のお力添えをいただきながら頑張る所存でございます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

南方コミセン運営委員長  
貞重 忠義



## 若返り体操体験講座

1月24日(金)元気でいきいきとした生活を送るために、講師大植さんの指導で、若返り体操教室を開催しました。

タオルを両手にもち音楽に合わせて、無理なく楽しく身体を前後、左右に動かし手を伸ばしたり縮めたりと筋肉や関節を動かしてとても心地よい汗を流しました。途中水分を補給しながら、最後は床に横になってストレッチをしました。「日頃のストレスや肩こりも解消され気持ちもちがスッキリしました・・・」と皆さんの声。また、顔もいきいきと健康に若返ったように見えました。

## タオルでイチ、ニイ！



## 年越しそば打ち体験講座



## 美味しいそばが出来ました！

12月21日(木)年越しそば打ち体験講座を開催しました。講師は、南方コミセン利用団体の麺打ちクラブのみなさんをお願いしました。初めての人でもそば打ちの工程が解り易い指導者の実演と説明で流れを理解してから、5班に分かれ2人一組でそば粉・水を計量し生地を練り上げました。出来た生地を練り棒で薄く四角に押し広げてから、生地を四つ折りにたたみ包丁で細かく均一に切ります。大きい鍋でゆで流水で洗って、出来上がりました。

最後は、みなさん自分の打ったかけそばに舌つづみをうち、和やかな体験講座になりました。

## 平成30年度団体登録のご案内

平成30年度南方コミセンを定期利用される団体（継続・新規）は  
**団体登録が必要です。**

**申請書類に必要事項を記入し提出してください**

《申請書類》

- ◎ 団体利用登録申請書 （ピンクの用紙）
- ◎ 団体登録カード
- ◎ 使用料減免申請書 （南方コミセン使用及び使用料免除に必要です）
- ◎ 登録団体の会則  
各様式申請書は、南方コミセンにあります。
- ◎ 受付期間 平成30年1月5日（金）から平成30年1月31日（水）まで



### 1月度の利用予定（12月20日受付分まで）

日	曜	利用団体名又は行事名	日	曜	利用団体名又は行事名	
1	月		17	水	クイーンクッキング・民謡秀諒会 MT ハンダース・	
2	火		休館日	18	木	麺打ちクラブ・太極拳同好会
3	水			19	金	ワイヤークラブト・西長寿会 いきいき元気体操
4	木			20	土	貞丸・みーとぼーる
5	金	いきいき元気体操	21	日	南風エイサー隊	
6	土	みーとぼーる	22	月	マーガレット・	
7	日	ライナーズ	23	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	
8	月	カラオケ同好会	24	水	ひだまりサロン広井・SIGMA	
9	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	25	木	カンフークラブ	
10	水	SIGMA	26	金	健康体操	
11	木	カンフークラブ	27	土	アットホーム	
12	金	すみれ文庫・健康体操・クッキング	28	日		
13	土	STJ ・アットホーム	29	月	気功・マーガレット	
14	日	南風エイサー隊	30	火	愛碁会・食推・空手	
15	月	マーガレット・気功・JA 三原 アミューズ・カラオケ同好会	31	水	民謡秀諒会 MT ハンダース	
16	火	愛碁会・子ども教室 リフレッシュ3B・空手				



コミセンの利用について、ご意見・ご要望等なんでもお気軽にお寄せください。

TEL 86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越 理恵・竹之内 昇

