



本郷公民館だより

平成30年度本郷公民館主催講座のご案内

- 本郷しの笛の会 第1・3月曜日 19:00～20:30(定員20名)
- アーチカールエクササイズ 第4木曜日 10:30～11:30(定員20名)

と き 5月～来年2月
 受講料 年額4,000円(月2回講座)
 年額2,000円(月1回講座)

※材料・教材費などは別途、実費が必要です。

申し込み 往復はがき(1枚につき1教室のみ)に下記必要事項を記入し、本郷公民館まで送付してください。

- ①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤施設名・教室名
- ※申し込み多数の場合は抽選します。定員に満たないときは開講しない場合があります。

※ 詳しくは、三原市広報3月号をご覧ください。

記入例

【申し込み先】

〒729-0414
 三原市下北方一丁目2番24号
 本郷公民館(0848-86-4811)

上記講座を平成29年度受講している方で、
 継続して受講を希望する方も申し込みが
 必要です。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
62 往信 各申し込み先の住所 各申し込み先	※ この欄には記入 しないでください。	62 返信 応募者の住所 応募者の名前様	①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤施設名・教室名

※ の部分を記入してください。 ※ 1枚につき1教室のみ。

アーチカールエクササイズ教室

アーチカールエクササイズは、
 ヨガの精神性、太極拳のバラン
 ス、ダンスの楽しさ、水泳の滑
 らかさを全て一つにしたような
“流れのある動き”の繰り返し
 で、関節に良いとされる動き、
 負担の少ない動きばかりなので、
 どなたでも安心して続けて頂ける
 ことができます。



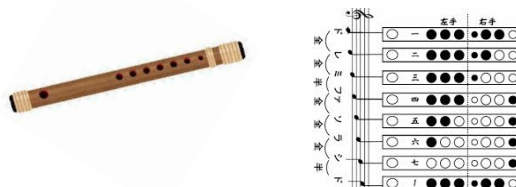
今年で3年目になりますが、
 初心者の方でも自分のペースで
 行って頂く事が出来るエクササ
 イズです。

皆で楽しくエクササイズしてみませんか？

本郷しの笛の会

日本の伝統楽器・篠笛の吹き方を基
 本から学び、“和の音”を楽しみます。

日本古来から伝わる伝統の楽器に親
 しみ、皆で楽しく演奏しましょう。





“ほんごう芸能フェスティバル” に出演



本郷ソーシャルダンスクラブ



安芸本郷太鼓同好会



沼田本郷の名水音頭踊ろう会



3B体操



吟道學眞会 花みずき



レイフラワーラウリア本郷



民謡秀諒会 本郷支部



哲滄会 本郷支部第2分会

本郷公民館で練習されている方々が、日頃の成果を発表されました。

★3月の講座・行事予定表★



日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	木	邦楽グループ・エアロリズム体操・マカロン・エンジ'ョイ	16	金	本郷陶芸・みにまーる・カレア・健康体操・老大大カヲケ 体操教室・太鼓
2	金	折り紙・みにまーる・カレア・健康体操・老大大カヲケ 体操教室・太鼓	17	土	囲碁・空手・沼田文化研究会
3	土	囲碁・空手・沼田文化研究会	18	日	太極拳A
4	日		19	月	本郷しの笛の会・ピース太極拳・銭太鼓
5	月	ペン字・クラフト・本郷しの笛の会・ピース太極拳 踊ろう会・銭太鼓	20	火	カレア・健康体操・ソーシャルダンス・太鼓・カラオケC
6	火	カレア・健康体操・ソーシャルダンス・太鼓・カラオケC・フレンズ'	21	水	わんぱくらんど
7	水	太極拳モーニング'II・わんぱくらんど・3B	22	木	邦楽グループ・マカロン・エンジ'ョイ
8	木	沼田川焼物・邦楽グループ・マカロン・エンジ'ョイ・フルーツ	23	金	みにまーる・健康体操・体操教室
9	金	みにまーる・健康体操・体操教室	24	土	花みずき・囲碁・気功・空手・レイフラワー
10	土	花みずき・囲碁・気功・空手・カラオケMC・レイフラワー	25	日	
11	日		26	月	ピース太極拳・燻製・絵手紙
12	月	クラフト・ピース太極拳・絵手紙	27	火	フラワーアレンジ'・健康体操・ソーシャルダンス・太鼓・カラオケC
13	火	フラワーアレンジ'・健康体操・ソーシャルダンス・太鼓・カラオケC	28	水	秀諒会・太極拳モーニング'II・3B・ITあじさい
14	水	太極拳モーニング'II・秀諒会・3B・ITあじさい	29	木	マカロン・エンジ'ョイ・フルーツ
15	木	本郷陶芸・エアロリズム体操・マカロン・エンジ'ョイ・フルーツ	30	金	みにまーる・健康体操・体操教室・老大大カヲケ
			31	土	囲碁・空手

2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)

