



三原市
大和町下徳良 111
Tel (0847) 33-1115

大和文化センターだより

平成30(2018)年4月号



平成30年度主催講座追加募集

「みんなで楽しくフォークダンス」

「多くの方が子どもの頃に親しんだフォークダンス。今も年齢を問わないレクリエーションとして楽しまれています」

開設日 第2・4 木曜日(月2回)
時間 13:30 ~ 15:30
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月10日(木)
講師 吉岡 まり子さん

「美しい姿勢に！ピラティス」

「弱くなる腹筋や体感を強く、姿勢を改善しながら全身を調える運動です。年齢・性別を問わず、初心者の方、どなたでもご参加いただけます」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)
時間 13:30 ~ 15:00
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月18日(金)
講師 松尾 紀江さん

「始めてみよう！楽しいパソコン」

「初心者の方を対象に基本的な操作から応用まで、パソコンを利用する上では必ず役に立つ講座です」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)
時間 10:00 ~ 11:30
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月11日(金)
講師 松田 美香さん



※申込方法は、下記要領を参考に、往復はがきに希望する教室等を記入してお申し込みください。

返信表面 往信裏面 往信表面 返信裏面

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> 〒0000-0000 貴方の住所と名前 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 | <input type="checkbox"/> 〒729-1406 三原市大和町下徳良 111 番地 大和文化センター 行 | (何も書かないでください) |
|--|--|---|---------------|



3月4日、ピアノ発表会が当センターホールで行われました。日頃の練習の成果があらわれた内容で、皆さんも美しい音色に聞きいっておられました。



自主講座のご案内

自主講座のご案内をいたします。30年度から、新たに「着物着付け教室」が自主講座として開催されます。興味をお持ちの方は是非、当センターまでお問い合わせください。

| | | | |
|---------------|--------|-----------|-------------|
| カプア・ロケ・プア・マヒナ | フラダンス | 第2 (月) | 13:00~16:00 |
| ダンスブラッド | ダンス | 第4 (土) | 12:30~17:00 |
| 大和ハツラツ3B | 3B体操 | 第3 (水) | 13:30~15:00 |
| 着物着付け教室 | 着物着付け | 第3 (水) | 9:30~11:30 |
| だいわなでしこ | 歌声教室 | 第1・第3 (水) | 19:00~20:30 |
| デジカメ教室 | デジカメ | 第1・第3 (金) | 13:30~15:00 |
| 白百合 | カラオケ | 第2・第4 (金) | 9:00~11:00 |
| 三原市民ミュージカル | ミュージカル | 毎週 (土)(日) | 9:00~17:00 |

お知らせ

6月の体験講座で『家庭で美味しくイタリアン』を予定しています。詳細は5月号でお知らせいたします。

なるほど！食の知識



『アスパラガス』

アスパラガスには白とグリーンの2種類がありますが、グリーンのほうがたんぱく質やカロチン、ビタミンB2、繊維質が豊富で、栄養価ははるかにすぐれています。ゆでてサラダにする場合でも、マヨネーズよりもドレッシングを使ったほうが、ビタミンAの吸収がよく、効果的です。

「スペシャルジュース」(アスパラガス+グリーンピース)

アスパラガスとグリーンピース、メロンはともに血液をサラサラに保つと同時に血管を強化し、血流促進に働きます。またガン予防にも効果があります。

(4人分)

材料 ●アスパラガス4~5本、グリーンピース100g
メロン 1/8個 水 50cc

作り方 ● ①アスパラガスは根元を切り落として、根元から1/3ぐらいまでの皮をむきゆでる。
②アスパラとメロンの果肉、ゆでたグリーンピースをジューサーでしぼり、水で薄める。

大和図書館からのお知らせ

○4月から大和図書館に着任しました

野島美貴子と申します。司書の仕事は初めてのため至らない点もたくさんあると思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

○4月とゴールデンウィークの休館日

毎週火曜日 4月3日、10日、17日、24日、5月1日
祝日 4月29日(日)、5月3日(木)~5日(土)

※4月30日(月・振替休日)と5月2日(水)、5月6日(日)は、あいています！是非ご来館ください！

○4月の絵本とおはなしの時間

・1日(第1日曜日) 14時~14時30分
・7日、14日、21日、28日(土曜日) 10時30分~11時

はじまるよ！本のカーニバル

2018・第60回 こどもの読書週間
4/23~5/12

お申込み、お問い合わせは 大和文化センターまで
☎/fax 0847-33-1115
生涯学習相談員 宮脇・廉