



# 本郷公民館だより

## ～～ 平成30年度の主催講座開講式 ～～

☆ アーチカールエクササイズ (月1回、年2,000円)

講師:平 ゆかり

5月24日(木) 10:30～11:30



☆ 本郷しの笛の会 (月2回、年4,000円)

講師:石原 千穂子

5月7日(月) 19:00～20:30



## 平成30年度 本郷公民館利用の団体

月曜日	第1	10:00～12:00	ペン字教室	ペン字
	毎週	10:30～12:00	ピース太極拳同好会	太極拳
	第2・4	9:30～12:00	都絵手紙教室	絵手紙
	第4	12:00～16:00	燻製づくり教室	料理
	第1・3	13:00～16:00	本郷銭太鼓同好会	銭太鼓
	第1・2	13:00～17:00	クラフト同好会	手芸
	第1	13:30～15:00	「名水音頭&隆景音頭」踊ろう会	踊り
	第1・3	19:00～20:30	本郷しの笛の会(主催講座)	音楽
火曜日	第1	9:00～12:00	三原市グラウンドゴルフ協会(本郷)	スポーツ
	第2・4	9:00～11:30	フラワーアレンジメント同好会	いけばな
	毎週	10:00～11:00	さわやか健康体操	健康体操
	第2	9:30～13:00	さざんか創作料理教室	料理
	毎週	13:00～16:00	本郷ソシアルダンスクラブ	ダンス
	第1・3	13:00～15:30	カトリア教室	着付け
	第1・3	13:00～16:00	オカリナ教室 フレンズ	オカリナ
	毎週	13:00～16:00	カラオケC	カラオケ
	第2・4	19:00～21:00	関西詩吟文化協会公認 哲滄会本郷支部	詩吟
	毎週	19:30～21:00	安芸本郷太鼓同好会	太鼓
水曜日	毎週	9:30～11:30	太極拳モーニングⅡ(スポーツ教室)	太極拳
	第2・4	13:30～16:00	ITあじさい	パソコン
	第1	19:00～21:00	三原市ソフトバレーボール連盟	生涯スポーツ
	第1・3・5	14:00～16:00	わんぱくらんど	子育て
	第2・4	18:30～21:00	民謡 秀諒会	民謡
	第1・2・4	19:30～21:00	3B体操	健康体操

木曜日	第1・3・5	10:30～12:00	エアロリズム体操	健康体操
	第4	10:30～11:30	アーチカールエクササイズ(主催講座)	健康体操
	毎週	15:00～16:00	マカロン	生涯スポーツ
	第1・2・4	13:00～16:30	邦楽グループ さざなみ	音楽
	第1・3	10:00～12:00	三原市原爆被害者之会本郷支部	連絡会議
	毎週	19:00～21:00	フルートクラブ	音楽
木金	毎週	19:30～21:00	エンジョイ体操	ダンス
	第2	13:00～16:00	沼田川焼物同好会	陶芸
金曜日	第3	13:00～15:30	本郷陶芸教室	陶芸
	第1	9:30～12:00	本郷地域折り紙教室同好会	折り紙
	第4	19:00～21:00	本郷ソフトテニスクラブ	生涯スポーツ
	毎週	10:00～11:00	さわやか健康体操	健康体操
	第1・3	13:00～15:00	カトリア教室	着付け
	第1・3	13:00～16:00	老人大学 カラオケ教室	カラオケ
	毎週	17:00～21:00	三線クラブ みにまーる	三線
	第1・3	19:30～21:00	安芸本郷太鼓同好会	太鼓
	毎週	17:30～19:30	本郷体操教室	体操
	土曜日	第2・4・5	12:30～15:30	レイフラワーラウレア本郷
第3		13:00～16:00	沼田文化研究会	郷土歴史
毎週		13:00～18:00	本郷囲碁クラブ	囲碁
第2・4		14:30～20:00	吟道學眞会 花みずき	詩吟
第2・4		15:30～17:00	気功同好会	気功
第2		18:00～21:00	本郷カラオケ同好会M・C	カラオケ
毎週		19:00～21:00	本郷空手同好会	空手
日		第1・3	10:00～16:00	太極拳A

平成29年度三原市生涯学習発表会が  
2月24日(土)、25日(日)に行われました。

本郷公民館から

- 本郷しの笛の会(主催講座1年目)
  - アーチカールエクササイズ(主催講座2年目)
- の方々が出演されました。

音色の綺麗な『しの笛』、体感を鍛える『エクササイズ』と  
日頃の成果を発揮されました。



本郷しの笛の会



アーチカールエクササイズ

## 消防点検・避難訓練

当公民館を安全、安心にご利用頂ける  
よう、3月8日(木)に消防点検・避難訓練  
を行いました。

雨の中での避難訓練・初期消火訓練に  
なりましたが、ご協力有難うございました。



皆さんご存知ですか? 『ピン・ポン・パン』

- ピン…消火器のピンを抜く
- ポン…ポンプを留め具から外す
- パン…消火器の取っ手を握り、消火剤を噴射

学校での避難訓練の標語 『お・は・し・も』

- お…押さない
- は…走らない
- し…しゃべらない
- も…戻らない



※ いざという時の為にも、どちらも頭の片隅に  
入れておきましょう。

## ☆ 4月の行事・講座予定表

日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	日		16	月	クラフト・本郷しの笛の会・銭太鼓・ピース太極拳
2	月	ペン字・クラフト・銭太鼓・ピース太極拳・踊ろう会 本郷しの笛の会	17	火	フレンズ・カトレア・健康体操・さざんか創作料理 カラオケC・ソシアルダンス・太鼓
3	火	フレンズ・カトレア・健康体操・カラオケC・太鼓 ソシアルダンス	18	水	三原市原爆被害者之会・太極拳モーニングⅡ わんぱくらんど
4	水	わんぱくらんど・3B	19	木	本郷陶芸・エアロリズム体操・マカロン・エンジ'ョイ・フルート
5	木	邦楽グループ・クラウン'ゴルフ・エアロリズム体操 マカロン・エンジ'ョイ・フルート	20	金	本郷陶芸・健康体操・老大大カラオケ・カトレア 太鼓・みにまーる
6	金	健康体操・老大大カラオケ・カトレア・太鼓・みにまーる	21	土	沼田文化研究会・空手・気功
7	土	空手	22	日	
8	日		23	月	ピース太極拳・燻製・絵手紙
9	月	ピース太極拳・絵手紙	24	火	哲滄会・健康体操・カラオケC・ソシアルダンス・太鼓 フラワーアレンジ'
10	火	健康体操・カラオケC・哲滄会・ソシアルダンス・太鼓 フラワーアレンジ'	25	水	太極拳モーニングⅡ・ITあじさい・ソフトハ'レーボール・3B
11	水	太極拳モーニングⅡ・ソフトハ'レーボール・ITあじさい・3B	26	木	邦楽グループ・アーチカールエクササイズ・マカロン エンジ'ョイ・フルート
12	木	邦楽グループ・マカロン・エンジ'ョイ	27	金	健康体操・老大大カラオケ・みにまーる
13	金	健康体操・みにまーる	28	土	花みずき・レイフラワー・気功・空手
14	土	花みずき・レイフラワー・空手・カラオケMC	29	日	
15	日	太極拳A	30	月	

3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 (福居・東)