



北方コミセンだより 第160号

平成30(2018)年7月1日

北方コミュニティセンター 〒729-0415 三原市本郷町上北方1023-1

北方コミセン駐車場ライン改修

以前より皆様から「北方コミセンの駐車場ラインが薄くて駐車しづらい!」とお声を受け、6月14日に改修工事を無事終えることができました。

工事にかかった費用については、北方財産区様より全額補助をしていただきました。ご協力、ありがとうございました!

利用者の皆様、ライン内への駐車を宜しくお願い致します。



「体にやさしい足つぼ教室」開講式

5月28日(月)に主催講座「体にやさしい足つぼ教室」が25名でスタートしました。

山田千笑先生のご指導のもと、若石(じゃくせき)健康法を学び、実際につぼを押ししたり、体を動かしたりします。足つぼを踏み板で刺激する時、悶絶している方もいらっしゃいましたが、体が柔らかくなったなど、さっそくいい効果が現れていたようです。



北方コミセン 講座のご案内

炊飯器で簡単パエリア

日時: 7月25日(水) 9時~

講師: 宮脇 隆泰さん

定員: 12名(先着順)

参加費: 1,200円(材料費込み)

申込期限: 7月18日(水)まで



プラバンでアクセサリー作り

日時: 8月8日(水) 10時~

講師: 花房 杏里さん

定員: 先着10組(20名まで)

小学3年生以下は保護者同伴

参加費: 500円(材料費込み)

申込締切: 8月7日(火)まで

※ベビー同伴可の講座です。



赤ちゃんと一緒に参加できるよ!



北方コミュニティセンターで
生涯学習活動をしませんか？

あなたの趣味や資格を生かした団体を立ち上げて、活動してみませんか？
例えば、「囲碁」、「けん玉」、「手芸」等々・・・
詳しくは、下記の北方コミセンの生涯学習相談員までご相談をお待ちしております。
北方コミセンでは皆さんの生涯学習の意欲を応援し、ご協力させていただきます！

北方コミセンで活動中のサークルをご紹介します！
「100歳体操の会」 代表：森島洋子さん

こちらの団体では毎週火曜日の午後、高知県で始まった「百歳体操」のDVDを見ながら、カウントに合わせて体操しています。イスに座っての体操なので、足が痛い方にもおススメです。体験されたい方は、北方コミセンまでご連絡下さい。



第26回 北方コミセン グラウンド・ゴルフ大会開催さる

6月23日（土）に北方グラウンド・ゴルフ場で、北方コミセン主催のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。午前中に降っていた雨も止み、参加者31名の皆様が、和気あいあいと元気にプレイされ、男性の部では四藤孝之さん、女性の部では四藤正子さんが、みごと優勝されました。おめでとうございます。



7月の行事予定



日	曜日	利用団体又は行事名	日	曜日	利用団体又は行事名
1	日	北方コミュニティ推進大会	16	月	なしわ締太鼓、革を楽しむ教室、卓球クラブ
2	月	なしわ締太鼓、卓球クラブ、歴史文化部会	17	火	ハワイアンキルト&手芸、100歳体操 詩舞同好会、マイケル・GON蔵
3	火	ハワイアンキルト&手芸、100歳体操 詩舞同好会、マイケル・GON蔵	18	水	北方太極拳、健康体操、北方地区社協 詩舞同好会
4	水	北方太極拳、健康体操、詩舞同好会	19	木	カプリコハッツ
5	木	なしわ陶芸、カプリコハッツ	20	金	絵手紙らんど、本郷クラブ
6	金	なしわ陶芸、絵手紙らんど	21	土	
7	土	フレンズ、北方町内会長連絡協議会	22	日	フレンズ
8	日	詩吟同好会	23	月	体にやさしい足つぼ教室、革を楽しむ教室 卓球クラブ
9	月	3B体操、卓球クラブ	24	火	北方フォークダンス、100歳体操 詩舞同好会、マイケル・GON蔵
10	火	北方フォークダンス、100歳体操 詩舞同好会、マイケル・GON蔵 北方地区活性化事業実行委員会	25	水	炊飯器で簡単パエリア講座、北方太極拳 健康体操、詩舞同好会
11	水	北方太極拳、健康体操、詩舞同好会	26	木	カプリコハッツ
12	木	栄養学級、北方地区社協、北方陶芸 カプリコハッツ	27	金	岡Pバドミントン
13	金	北方陶芸、岡Pバドミントン、夏祭り実行委員会	28	土	フェニックス
14	土	フェニックス	29	日	
15	日	詩吟同好会	30	月	交流部会、卓球クラブ
			31	火	100歳体操、詩舞同好会、マイケル・GON蔵