



南方コミセンだより

第 232 号
平成 30年 7月 1日
南方コミュニティセンター
TEL 86-4858

「いきいき百歳体操 & 脳トレ・筋トレ」講座

5月24日(木) 13時30分からコミセン体験講座「いきいき百歳体操&脳トレ・筋トレ」を垣井豊子さんの指導で、模範DVDを見ながら筋力運動を行いました。次に輪になってゲーム感覚で行う脳トレは、笑いがあふれ和気あいあいの雰囲気の中で行いました。最後は、ストレッチで身体をほぐしました。

講座は、皆さん好評で健康寿命を長く元気で過ごしたい「毎週でも体操したい」との声が多くあり、さっそく同好会をたちあげられ毎週木曜日の13時30分からDVDに合わせ百歳体操を行い、その後輪になって脳トレ、筋トレ体操等を行います。皆さん身体も頭もリラックスされる時間のようです。



「夏やさいの育て方」講座

ああそうだったのか！

6月7日(木) 9時30分から地域ふれあい体験教室「夏野菜の育て方」講座がありました。講師は、三原市園芸振興センター指導員の貞宗さん・岡田さんです。今回の講座は、新たに家庭菜園を始められた方、野菜を毎年栽培するがうまく育てられない悩み多き方の積極的な参加がありました。特に夏野菜を上手に育てるポイント定植・摘心・整枝から、日常管理水やり追肥方法、病害虫の対策など、時間が過ぎるのも忘れるほど質問を交え指導員に聞いていました。

屋外農園に移動しての実栽培のトマト・なすび・ピーマンを見ながらの質疑応答でも多くの質問が飛び交い大変参考になった、もっと聞きたかったとの声も聞こえていました。

今回の講座が、皆さんの菜園で生かされ夏野菜が見事に美味しく育ってくれることと思います。

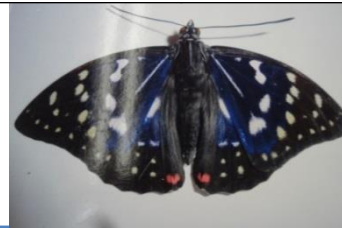


こくちょうオオムラサキを守る会

本郷西オオムラサキを守る会の市民活動団体育成事業団体が、立ちあげられました。以前から、本郷西小学校5年生が、もりメイト倶楽部広島、坂本 充 先生（広島市森林公園こんちゅう館）の指導協力で保護活動をされています。6月23日（土）は、本郷西小学校の裏山でオオムラサキ自然観察会が、計画されましたが、残念ながら雨の為30日（土）に延期されました。この観察会は、三原市生活環境課後援、本郷緑と水を守る会共催のもと「本郷西オオムラサキを守る会」が主催するものです。優雅に飛ぶ姿を早く観察したいものです。



本郷西小5年生観察記録



7月度の利用予定（6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	日		17	火	愛碁会・そばの花・リフレッシュ3B 空手同好会
2	月	マーガレット・気功・すみれ文庫 カラオケ・アミューズ・	18	水	クイーンクッキング・民謡秀諒会 MT ハンダース
3	火	愛碁会・空手	19	木	百歳体操・太極拳・麵打ちクラブ 放課後子ども教室
4	水	MT ハンダース・民謡秀諒会	20	金	クイーンクッキング・若返り体操 ワイヤークラフト
5	木	百歳体操・太極拳	21	土	貞丸・シンフォニック・みーとぼーる
6	金	食推・楽しく若返り体操	②②	日	シンフォニック・にまーず
7	土	キララ・みーとぼーる	23	月	絵てがみ・マーガレット
⑧	日	にまーず	24	火	長寿会・愛碁会・やよい会・空手
9	月	マーガレット・絵てがみ	25	水	ひだまりサロン広井・SIGMA
10	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	26	木	長寿会・百歳体操・カンフークラブ
11	水	歌声キャンディー・SIGMA	27	金	すみれ会・健康体操
12	木	百歳体操・カンフークラブ	28	土	S T J ・アットホーム
13	金	すみれ会・健康体操	②⑨	日	地区社協（ふれあいネット）
14	土	S T J ・アットホーム	30	月	マーガレット
①⑤	日	南風エイサー隊	31	火	愛碁会 ・空手
①⑥	月	食育クッキング・気功・キララ カラオケ			



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