



本郷公民館だより

5月24日(木) 10:00～

アーチカーンエクササイズ

の開講式を行いました。



今年は沢山の新規受講生を迎え、活気溢れる教室となりました。

身体を目覚めさせるセルフマッサージから始まり、円やらせんを描くような曲線的な動きは丹田(へそ下3cm)をより意識することで、体幹がしっかりしてきます。

1年後の変化を楽しみに、しなやかな身体づくりが始まりました。



体験講座のご案内

弾いて楽しい

ウクレレ

ギターより手軽で
初心者でも演奏しやすい
ウクレレの魅力や楽しさを体験！

日時 7月31日(火)
10:00～11:30

場所 第一研修室

定員 15名

参加費 200円(ウクレレの無料レンタル送料
は受講者負担となります)

持参物 なし(ウクレレがあれば持参)

申込期間 7月5日(木)～7月20日(金)

問合せ先 本郷公民館 86-4811



茄子と桃の
ジャムづくり

季節の茄子と桃でジャムを作ります
茄子を使った料理は沢山ありますが、
ちょっと目先を変えてジャムにしてみませんか？



日時 8月9日(木)
9:30～12:00

場所 調理室

対象 大人(子ども可)

参加費 500円(受講料・容器代含む)

持参物 エプロン・三角巾・マスク

申込期限 7月31日(火)まで

問合せ先 本郷公民館 86-4811

今後の講座予定



夏休み 子供工作教室



けん玉でリフレッシュ!



シェフのおすすめ料理



今年もゴテチアの花が綺麗に咲きました。絹のような花びらにうっとりしますね。

本郷 **花みどりの会**

詳細については、毎月発行される「公民館だより」をご覧ください。



グリーンカーテンの準備が出来上がりました。暑い夏の日差しをこのグリーンカーテンがシャットアウトしてくれます。朝顔の成長が待ち遠しいです。



昨年のグリーンカーテン

公民館の花壇に花の苗を植えられました。どんな花々で楽しませて頂けるのでしょうか？花の開花にわくわくします。

☆ 7月の講座・行事予定表



日	曜日	行事・講座	日	曜日	行事・講座
1	日	太極拳A	17	火	フランス、カレア、健康体操、ソシアルダンス、太鼓カラオケC
2	月	ペン字、クラフト、本郷しの笛の会(主)、銭太鼓 ピース太極拳、踊ろう会	18	水	太極拳モーニングⅡ、わんぱくらんど
3	火	フランス、カレア、健康体操、ソシアルダンス、太鼓カラオケC	19	木	エアロリズム体操、エンジ'ョイ、フルーツ、マカロン
4	水	太極拳モーニングⅡ、わんぱくらんど、3B	20	金	みにまーる、健康体操、老犬カラオケ、体操教室 太鼓、カレア
5	木	邦楽グループ、エアロリズム体操、エンジ'ョイ、マカロン	21	土	囲碁、レイフラワー、空手、沼田文化研究会
6	金	折り紙、みにまーる、健康体操、老犬カラオケ 体操教室、太鼓、カレア	22	日	
7	土	囲碁、空手	23	月	絵手紙、ピース太極拳
8	日	本郷コミセン	24	火	フラワーアレンジ、哲滄会、健康体操、ソシアルダンス 太鼓、カラオケC
9	月	絵手紙、クラフト、ピース太極拳	25	水	太極拳モーニングⅡ、3B、ITあじさい、秀諒会
10	火	フラワーアレンジ、哲滄会、健康体操、ソシアルダンス 創作料理、太鼓、カラオケC	26	木	邦楽グループ、アーチカールエクササイズ(主)、エンジ'ョイ フルーツ、マカロン
11	水	太極拳モーニングⅡ、3B、ITあじさい、秀諒会	27	金	みにまーる、健康体操、体操教室
12	木	邦楽グループ、エンジ'ョイ、フルーツ、マカロン、沼田川焼物	28	土	花みずき、囲碁、レイフラワー、気功、空手
13	金	健康体操、体操教室、沼田川焼物	29	日	
14	土	花みずき、囲碁、レイフラワー、気功、空手、カラオケMC	30	月	ピース太極拳
15	日	太極拳A	31	火	弾いて楽しいウクレレ♪(単発講座)、健康体操 ソシアルダンス、太鼓、カラオケC
16	月	本郷しの笛の会(主)			

6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)