



# 北方コミセンだより 第163号

平成30(2018)年11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

## 包丁研ぎ極み講座を実施しました

延期されていた包丁研ぎ極み講座が10月24日(水)受講者12名で実施されました。仁田講師の指導のもと、包丁・鎌・はさみを研ぎました。研ぎあがった後、野菜を切って切れ味を試し、切った野菜に仁田講師特製のドレッシングをかけて美味しく頂きました。



### 体験講座募集のお知らせ

#### マリーゴールドで素敵な草木染め

日 時：11月14日(水)  
13時30分～15時00分  
場 所：北方コミュニティセンター  
定 員：15名  
材料費：1,000円 受講料 200円  
持参する物：エプロン、タオル  
申込期限：11月9日(金)



### 消防訓練を実施しました

9月28日(金)参加者14名  
コミセン利用者のご協力のもと、消防設備の点検、避難訓練、消火訓練を実施しました。ご協力ありがとうございました。

館内放送



避難訓練



消火訓練



## さわやか健康体操やっています



さわやか健康体操が北方コミセンで毎週金曜日の午前10時～11時の日程で実施されています。ただし、休みの日がありますので、事前に確認して下さい。

参加費無料、事前申し込み不要です  
 問い合わせ先 三原市高齢者福祉課  
 TEL 67-6055

## 北方グラウンド・ゴルフ場祭りの模様

北方グラウンド・ゴルフ場の主催で10月13日(土)晴天のもと参加者約80名が和気あいあいと、元気にプレーされました。芝はとてもきれいで、初心者グループと経験者グループに分かれて楽しくプレーしました。



ナイスショット

閉会式



## 11月の行事予定



| 日  | 曜日 | 利用団体又は行事名                                     |
|----|----|---|
| 1  | 木  | なしわ陶芸、本郷小バレーボール、どんぐりラッキーズ、カプリコヘッズ             |
| 2  | 金  | なしわ陶芸、さわやか健康体操、絵手紙らんどバトン同好会、本郷クラブ             |
| 3  | 土  | フレンズ、フェニックス                                   |
| 4  | 日  | サロンリッケ、ルクールリアン                                |
| 5  | 月  | なしわ締太鼓、ひまわり、卓球クラブ<br>本郷小バレーボール                |
| 6  | 火  | ハワイアンキルト&手芸、100歳体操詩舞同好会                       |
| 7  | 水  | モーニング2、スマイルヨガ、北方太極拳健康体操、三原JBC、詩舞同好会           |
| 8  | 木  | 北方陶芸、本郷小バレーボール、カプリコヘッズラッキーズ、どんぐり、北方コミセン体育部会   |
| 9  | 金  | 北方陶芸、安心安全、バトン同好会                              |
| 10 | 土  | 視察研修、本郷気功、フレンズ、フェニックス                         |
| 11 | 日  | 詩吟同好会   |
| 12 | 月  | 体にやさしい足つぼ教室、3B体操ひまわり、本郷小バレーボール、卓球クラブ          |
| 13 | 火  | 北方フォークダンス、100歳体操詩舞同好会、中山間実行委員会                |
| 14 | 水  | いきいき健康教室、モーニング2、北方太極拳体験講座草木染め、健康体操、三原JBC詩舞同好会 |
| 15 | 木  | 栄養学級、スマイルヨガ、本郷小バレーボールラッキーズ、どんぐり、カプリコヘッズ、交流部会  |

| 日  | 曜日 | 利用団体又は行事名                           |
|----|----|-------------------------------------|
| 16 | 金  | さわやか健康体操、絵手紙らんどバトン同好会               |
| 17 | 土  | フレンズ、フェニックス                         |
| 18 | 日  | 太極拳A、ルクールリアン                        |
| 19 | 月  | なしわ締太鼓、ひまわり、革細工、卓球クラブ               |
| 20 | 火  | ハワイアンキルト&手芸、100歳体操詩舞同好会             |
| 21 | 水  | モーニング2、北方太極拳、健康体操サロンリッケ、三原JBC、詩舞同好会 |
| 22 | 木  | ラッキーズ、どんぐり、カプリコヘッズ                  |
| 23 | 金  | スターカラオケ                             |
| 24 | 土  | 本郷気功、フレンズ                           |
| 25 | 日  | 詩吟同好会                               |
| 26 | 月  | 体にやさしい足つぼ教室、革細工、ひまわり卓球クラブ           |
| 27 | 火  | 北方フォークダンス、100歳体操、詩舞同好会              |
| 28 | 水  | モーニング2、北方太極拳、健康体操三原JBC、詩舞同好会        |
| 29 | 木  | ラッキーズ、どんぐり、カプリコヘッズ                  |
| 30 | 金  | さわやか健康体操、スターカラオケ、バトン同好会             |