



北方コミセンだより 第167号

平成31(2019)年3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

北方区民体育大会を開催します！

皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい

- 日時 平成31年3月10日(日) 9時~14時半(終了予定)
- 場所 北方グラウンド・ゴルフ場 (雨天の場合は、北方コミセン大ホールにて)
- 種目 1. でんぐり返りかけっこ 2. 輪投げゲーム 3. グラウンド・ゴルフ教習
4. グラウンド・ゴルフ飛距離競争 5. グラウンド・ゴルフ町内会大会
6. 水入れ競争 7. グラウンド・ゴルフ ホールインワン競争
8. パン食い競争 9. グラウンド・ゴルフ分団対抗
- 競技外でストラックアウト(野球・サッカー)も楽しめます。
- その他 豪華賞品、昼食も用意しております。
昼食は応援の方にも出ますので、必ず受付をお願いします。
- 主催 北方区民体育大会 実行委員会

北方コミセン主催講座 受講生募集

講座名	開講日	時間	定員
体にやさしい足つぼ教室	第4月曜日	10:00~12:00	20人
ハワイアンキルト&手芸	第1・3火曜日	9:30~11:30	15人

※期間 5月~来年2月

※受講料 1. 足つぼ教室 2,000円/年 2. ハワイアンキルト 4,000円/年
(材料費・教材費など、別途実費が必要です)

※申込み 3月15日(木)(消印有効)までに、**往復はがき(1枚につき1講座のみ)**に
①郵便番号・住所②名前(ふりがな)③年齢④電話番号⑤北方コミセン・講座名を記入し、
北方コミセン(〒729-0415 三原市本郷町上北方1023-1)へ郵送してください。

※多数の場合は抽選となり、定員に満たない場合は、開講しないことがあります。

とっても美味しいそば打ち講座

2月21日(木) 参加者
11名でざるそばを作りました。ほんとうに「とっても美味しい」そばが打てました。そば湯も美味しかったです。



北方コミセンで消防訓練を実施しました。

1月30日(水) 北方太極拳クラブと健康体操ラウンターの会の皆様及び美装社のご協力を頂き、参加者26名で避難訓練と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。



ほんごう芸能フェスティバルに出演！



2月3日(日) 本郷生涯学習センターで行われた第17回ほんごう芸能フェスティバルに、北方コミセンから「フォークダンスクラブ」のメンバーが友情出演され、タンゴ他2曲を披露されました。

自衛隊の行進訓練について

3月7日(木) 午後1時から3月8日(金) 午前3時まで自衛隊員85名により旧北方小学校を起点・終点とした行進訓練(夜間含む)が行われます。大まかなコースは以下の通りです。
 旧北方小学校(13:00)→本郷中学校(13:40)→第五中学校→やまみ運動公園→桃源の郷北側→松原桃源会館→本郷中学校前(20:40)→旧北方小学校(21:30) 休憩→本郷福祉センター(23:10)→セブンイレブン(船木)(00:10)→旧北方小学校(01:20) ※()内は通過予定時間です



3月の行事予定



日	曜日	利用団体又は行事名
1	金	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
2	土	災害時図上避難訓練、フレンズ、フェニックス
3	日	サロンリック
4	月	なしわ締太鼓、卓球クラブ、交流部会
5	火	北方女性会、ハワイアンキルト&手芸 100歳体操、詩舞同好会、沼田川IFC
6	水	スマイルヨガ、北方太極拳、健康体操 三原JBC、詩舞同好会
7	木	なしわ陶芸、ラッキーズ、どんぐり カプリコヘッズ
8	金	なしわ陶芸、さわやか健康体操 バトン同好会、沼田川IFC
9	土	フレンズ、フェニックス
10	日	北方区民体育大会、詩吟同好会
11	月	3B体操、本郷小バレーボール、卓球クラブ
12	火	ハワイアンキルト&手芸、北方フォークダンス 100歳体操、詩舞同好会、沼田川IFC
13	水	いきいき健康教室、北方太極拳、健康体操 三原JBC、詩舞同好会
14	木	北方コミセン体育部会、北方陶芸、どんぐり ラッキーズ、本郷小バレーボール カプリコヘッズ
15	金	北方陶芸、さわやか健康体操、絵手紙らんど 本郷クラブ

日	曜日	利用団体又は行事名
16	土	フレンズ、フェニックス
17	日	太極拳A
18	月	なしわ締太鼓、革細工、本郷小バレーボール 卓球クラブ
19	火	ハワイアンキルト&手芸、100歳体操 詩舞同好会、沼田川IFC
20	水	サロンリック、大本様、北方太極拳、健康体操 三原JBC、詩舞同好会
21	木	どんぐり、本郷陶芸、本郷小バレーボール カプリコヘッズ
22	金	さわやか健康体操、本郷陶芸、北方地区社協 沼田川IFC
23	土	気功同好会、ラウレア本郷、フレンズ フェニックス
24	日	詩吟同好会
25	月	体にやさしい足つぼ教室、革細工 本郷小バレーボール、卓球クラブ
26	火	ハワイアンキルト&手芸、北方フォークダンス 100歳体操、詩舞同好会、沼田川IFC
27	水	大本様、北方太極拳、健康体操、三原JBC 詩舞同好会
28	木	スマイルヨガ、どんぐり、本郷小バレーボール ラッキーズ、カプリコヘッズ
29	金	さわやか健康体操、北方コミセン運営委員会
30	土	フレンズ、フェニックス
31	日	文化協会本郷支部