



三原市
大和町下徳良 111
Tel (0847) 33-1115

大和文化センターだより

平成31(2019)年4月号



平成31年度主催講座追加募集

「暮らしを彩る初めてのクラフト」

「クラフトテープ一本一本を縦・横と組み合わせていき実用的なバッグやカゴを作ります。あなたの個性がキラリと光るグッズをつくりましょう。テープの組み合わせ方や編み方は様々です」

開設日 第2月曜日(月1回)
時間 13:30 ~ 16:00
受講料 2,000円(年間)
開講日 5月13日(月)
講師 東山 由紀さん

「バランスのとれた体にエクササイズ」

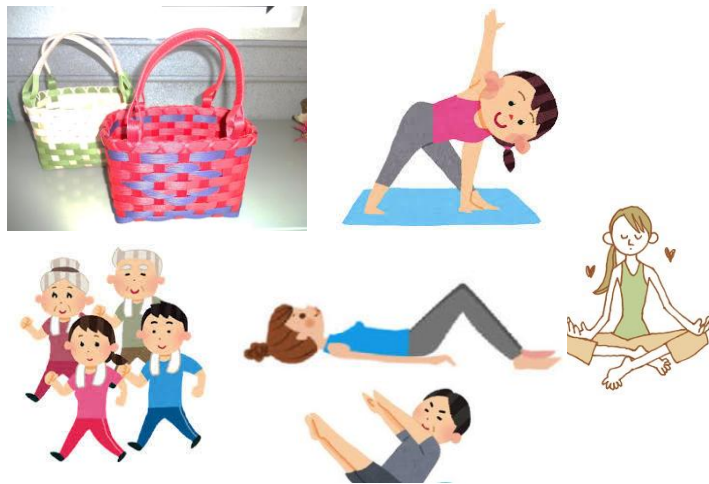
「弱くなる腹筋や体感を強く、姿勢を改善しながら全身を調える運動です。年齢・性別を問わず、初心者の方、どなたでもご参加いただけます」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)
時間 13:00 ~ 14:30
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月10日(金)
講師 田中 加奈子さん

「笑顔で健康づくりコグニサイズ」

「運動と計算やしりとりにいった脳を使う認知課題を組み合わせると同時に、認知機能の改善・向上を目指す体操です。ノルディックウォーキングや足裏健康法もあります」

開設日 第2 水曜日(月1回)
時間 13:30 ~ 15:00
受講料 2,000円(年間)
開講日 5月8日(水)
講師 吉田孝太郎さん



※申込方法は、下記要領を参考に、往復はがきに希望する教室等を記入してお申し込みください。

| 返信表面 | 往信裏面 | 往信表面 | 返信裏面 |
|----------------------------|--|---|---------------|
| 〒000-0000 貴方の住所と名前 様 | ① 郵便番号・住所 ② 名前(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 施設名・教室名 | 〒729-1406 三原市大和町下徳良111番地 大和文化センター 行 | (何も書かないでください) |



お申込み、お問い合わせは 大和文化センターまで ☎/fax 0847-33-1115 生涯学習相談員 宮脇・廉

大草神楽子ども研究クラブが2月24日(日)に「発足40周年記念神楽共演大会」を、大和文化センターのクレオホールで開催されました。目まぐるしく変わる豪華な衣装で激しく舞う迫力ある神楽を、観客の皆さんはとても満足された様子でした。会場は立ち見ができるほど盛況でした。



自主講座のご案内

31年度自主講座のご案内をいたします。興味をお持ちの方は是非、当センターまでお問い合わせください。

| | | | |
|---------------|--------|-----------|-------------|
| カプア・ロケ・プア・マヒナ | フラダンス | 第2 (月) | 13:00~16:00 |
| ダンスブラッド | ダンス | 第4 (土) | 12:30~17:00 |
| 大和ハツラツ3B | 3B体操 | 第3 (水) | 13:30~15:00 |
| 着物着付け教室 | 着物着付け | 第3 (水) | 9:30~11:30 |
| だいわなでしこ | 歌声教室 | 第1・第3 (水) | 19:00~20:30 |
| デジカメ教室 | デジカメ | 第1・第3 (金) | 13:30~15:00 |
| 白百合 | カラオケ | 第2・第4 (金) | 9:00~11:00 |
| 三原市民ミュージカル | ミュージカル | 毎週 (土)(日) | 9:00~17:00 |

なるほど! 食の知識

『酢』

醸造酢は米など穀物や果実を原料に、麹菌などを用いて発酵させたもので、クエン酸などの有機酸を多量に含みます。有機酸は体の代謝機能を高める働きがあり、疲労によってたまった乳酸や蓄積しやすい脂肪を分解し、血行をよくします。

「酢大豆」(酢+大豆)

(4人分)

材料 ●大豆300g 酢500cc

作り方 ●①大豆はフライパンでじっくりと焦がさないように煎り、中まで火を通す。

②①を密封容器に入れ、酢を注いで1週間くらい大豆がふくらむまで漬ける。1日に5~10粒を目安に食べるとよい。酢はリンゴ酢や米酢が食べやすいし効果も上がる。

大和図書館からのお知らせ

○4月とゴールデンウィークの休館日

毎週火曜日 4月2日、9日、16日、23日、30日

祝日 29日(月)、5月1日(水)~5日(日)

5月6日(月)振り替え休日は通常通り10時から開いています。

○こどもの読書週間



退任のお知らせ

退任者：野島美貴子

1年間という短い期間ではありましたが、大変お世話になりました。皆様もやさしく温かく接して下さり、とても嬉しかったです。これからも大和図書館をどうぞよろしくお願い致します。