



# 南方コミセンだより

第 245号  
令和元年 11月1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 第14回 三原市民体育大会

## 大健闘

堂々の入場行進



第14回 三原市民体育大会が台風の影響で開催が危ぶまれたなか、10月13日（日）やまみ三原運動公園に於いて開催されました。本郷西チーム（船木・北方・南方）は今年度Aクラスでの戦いでした。役員・選手・応援団の皆さんはチーム一丸となり、熱のこもった競技を繰り広げました。本郷西団旗を先頭に元気な入場行進ではじまり、最後のプログラム小学生～60歳以上の総合リレーまで大声援で盛り上がりました。奮闘の結果はAクラス6位でしたが、素晴らしい健闘でした。選手・役員・応援団のみなさんありがとうございました。



（熱のこもった応援）



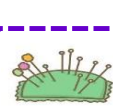
（総合リレー）



（二人三脚むかで競争）



## 自主講座 古布のリメイク



着物の素材を活かした服作りをされている「古布のリメイク」の講座です。10年前に小物から始めて、最近はウェア（ベスト・ブラウス・パンツ）等を手掛けています。

ゆったりとした時間の中でおしゃべりをしながら手を動かすと、とても明るい気持ちになります。一人でやろうとすると億劫だけどみんなでおしゃべりしながら縫っているといつの間にか出来上がっています。「洋裁の苦手な人でも大丈夫ですよ」と講師の赤宗先生はにこやかに話してくださいました。着ていると知らない人からも「素敵ですね！」と声をかけられます。嬉しくてまた頑張ろうと思ひ、とても励みになります。第2と4の水曜日午後からの講座です。



県立広島大学保健福祉学部（三原市）の研究で、6ヶ月間で運動機能向上にどのような効果があるかを試みる為、南方コミセンにダーツマシンを設置されました。年齢・性別・体力に関係なく誰でもすぐできます。ボードにダーツ(矢)を狙ってなげることで脳を刺激して楽しみながら認知症予防に繋げることができるそうです。交流の輪もひろがります。興味のある方は是非コミセンに来て楽しんでください。

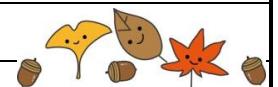
## ダーツで楽しく健康に



## 11月（霜月）の利用予定



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	金	食推・アップルB・若返り体操・細谷会	16	土	みーとぼーる
2	土	キララ・みーとぼーる	17	日	南方ライナーズ・エイサー隊・にまーず
3	日	南風エイサー隊・小舟木会	18	月	サロンみとしろ・はとポップクラブ
4	月	サロンみとしろ・はとポップクラブ 気功の会・南方カラオケ			絵手紙らんど・マーガレット・気功の会 南方カラオケ・アミューズ
5	火	愛碁会・やよい会・リフレッシュ3B・空手	19	火	愛碁会・リフレッシュ3B・空手同好会
6	水	MTハンダース	20	水	MTハンダース
7	木	百歳体操・太極拳	21	木	麺打ちクラブ・百歳体操・太極拳
8	金	健康体操	22	金	健康体操・絵手紙すみれ会
9	土	アットホーム	23	土	南方地区社協・アットホーム
10	日	にまーず	24	日	
11	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・マーガレット	25	月	サロンみとしろ・マーガレット
12	火	長寿会・愛碁会・空手同好会	26	火	愛碁会・やよい会・空手
13	水	クイーンクッキング・歌声キャンディー 古布のリメイク・SIGMA・民謡秀諒会	27	水	ひだまりサロン・古布のリメイク SIGMA・民謡秀諒会
14	木	百歳体操・フラワーズクラブ・カンフークラブ	28	木	百歳体操・カンフークラブ
15	金	クイーンクッキング・アップルB・若返り体操	29	金	食推
		ワイヤークラフト・細谷会	30	土	



コミセンのご利用についてお問合せ・ご相談なんでもお気軽にお寄せください。

南方コミュニティセンター

電話 86-4858

生涯学習相談員

名越・竹之内