

9  
月号

～学びあう まちのホットステーション～

# ただのうみ



(竹原夏祭り花火大会)

忠海地域交流センター  
〒729-2316  
竹原市忠海中町二丁目26-1  
☎ 0846-26-0029

いつまでも暑さが去りやらぬ毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。就寝時に冷房を切り、窓を開けると、行く夏を惜しむかのように賑やかな虫の声が聞こえて参ります。虫たちもようやく訪れた涼しさにホッとしているのかもしれませんがね。

地球温暖化の対策として私達  
ひとりひとりが取り組めること  
(小さな事からコツコツと...)

冷房の設定温度  
を28度にする

水を大切に  
使う

車の使用は  
なるべく  
控える

マイバック  
を持参して  
買い物へ

植物を育てて  
地域の緑を  
増やす。

《参加者募集》皆さんのリクエストにお応えしたいと考えております。お声をお寄せください。

## 【祇園さんサルづくり】



一緒にストラップを作ろう！！

中学生以下のお子さんは、保護者と一緒に参加してください。

日時：9月18日(祝月) 9:00～12:00

場所：忠海地域交流センター2階生涯学習室

持参物：裁縫道具、(おうちにある人)ピンセット、ラジオペンチ

参加費：材料費300円

☎26-0029

☎切：9/13 申込：センターまでお電話またはメールで

## 【いきいき料理教室開催のお知らせ】

主催：竹原市食生活改善推進委員会

日時：10月13日(金) 9:30～11:30

場所：忠海地域交流センター1階調理室

持参物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル  
布巾、マスク、筆記用具

募集人数：12名 参加費：無料 ☎切9/26

お問い合わせ：西原先生まで ☎26-0693

## 【せいけい介護予防教室のご案内】

### ★ 時間栄養学について ★

ー 体内時計と食事って関係あるの？ー

日時：9月19日(火) 10:00～11:30

場所：忠海地域交流センター1階ホール

講師：竹原市在宅支援センターせいけい 職員

皆様のお越しをお待ち  
しています。



## 【ふれあい講座～デコパージュで 世界にひとつのかごづくり 7/28】



紙ナプキンを使っ  
て自分好みのかご  
を作れて楽しかった。  
少し難しく感じた  
けどまたやりたい  
と思いました。

泉原先生に手順を優しく教えていただき、  
子ども達、わき目も触れず真剣そのもの。



## 【大人の料理教室～チキンソテー 7/26】

男性も参加出来ます。お電話でお申込ください。



山本先生のアイデア  
料理のお陰で今年の  
夏も元気いっぱい  
過ごせます。



トマトソースと  
ジェノベーゼ  
ソースのおかげ  
でさっぱりとい  
ただく事が出来、  
夏にぴったりで  
美味しく頂きました。  
フォカッチャも相性ばっ

## 【夏休み絵画教室 8/9】



垣之内先生のご指導のもと、真剣に5時間弱、思い思いの絵を完成させました。子ども達、とても静かに取り組んでいましたし、出来上がった絵にとっても満足している様子でした。平山郁夫美術館コンクールに応募します。入賞しますように・・・

定期講座・同好会新規メンバー募集中

(状況に応じて変更有)

	No.	講座名	曜日	時間	9月	10月
定期講座	1	大正琴	第1.3月	13:30~	4*25	2*16
	2	健康ヨガ	第2.4月	15:00~	11*25	2*23
	3	にこにこ体操 (O印は午前)	毎週月	13:30~	4*11*25	2* <del>10</del> *23*30
	4	和太鼓エクササイズ	第4火	10:00~	26	24
	5	掛場獅子舞	第1.3火	19:00~	5*19	3*17
	6	楽しく歌と脳トレ!	第2火	10:00~	12	10
	7	忠海美術愛好会	第2.4火	14:00~	12*26	10*24
	8	生命の貯蓄体操	毎週水	9:30~	6*13*20*27	4*11*18*25
	9	男性3B体操	第1.3水	10:00~	6*20	4*18
	10	クラフトバンド	第2.4木	9:00~	14*28	12*26
	11	フラダンス	第1.3木	10:00~	7*21	5*19
	12	フラワーアレンジメント	第3金	10:00~	15	20
	13	パン教室 マスタークラス	第2土	9:30~	9	14
	14	パン教室 基礎クラス	第3土	9:30~	16	21
	15	歌おう会	第2.4土	13:00~	9*23	14*28
	16	こども習字	第2.4土	15:15~	9*23	14*28
	17	こども茶道教室	第3土	9:15~	16 (西原邸)	21
同好会	18	太極拳	第2.4月	9:30~	11*25	9*23
	19	手打ちそばの会	第1.3火	9:30~	5*19	3*17
	20	空手	毎週火土	17:00~	毎週火土	毎週火土
	21	ヴォーカル夢	毎週水	9:30~	6*13*20*27	4*11*18*25
	22	詩吟	第2.4水	13:30~	13*27	11*25
	23	シャインフレール	第1.3木	10:00~	7*21	5*19
	24	ピンポン同好会	第2.4木	13:00~	14*28	12*26
	25	囲碁	毎週木	13:00~	7*14*21*28	5*12*19*26
	26	ダンス	第1.3木	13:30~	7*21	5*19
	27	忠海歴史研究会	第4木	13:00~	—	—
	28	煎茶	第2金	9:30~	8	13
	29	お蕎麦同好会	第2金	9:30~	8	13
	30	混声コーラス	毎週金	19:30~	1*8*15*22	6*13*20*27
	31	園芸クラブ	第4金	9:00~	必要に応じて	27
	32	お話と絵本の会	第2土	9:30~	—	—
	33	卓球クラブ	毎週土	13:30~	2*9*16*23*30	7*14*21*28
	34	グラウンドゴルフ	毎週木.土	8:00~	毎週木.土	毎週木.土
		わかたけ号来館	第1木	10:15~	7	5
		ミルクハウス	第2金	9:00~	8	31 (+調理室)
		いこい (憩い) 食堂	第4土	11:30~	23	28

(9月の行事予定) 9/6 実践英会話教室 (2回目) 9/9 少年少女スポーツ交流会 (モルック)

9/27 大人の料理教室 (3回目)