

竹原地域交流センターだより

2026年 8月号

回覧

竹原市民館 1 階 TEL/FAX 22-7760 NO.89

暑中お見舞い申し上げます。

蒸し暑い毎日が続いております。

水分補給に心がけ、熱中症にはくれぐれもお気を付けください。



(食生活改善料理教室)

「いきいき料理教室」生徒募集します！

栄養バランスの取れた“健康料理”で、この夏を乗り切りましょう！

- ◇ 日 時 9月16日(水)9:30~12:00
- ◇ 場 所 竹原市民館一階調理室
- ◇ 講 師 食生活改善推進員の皆さん
- ◇ 定員 16名(定員になり次第締め切ります)
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 持って来る物 エプロン、三角巾、マスク、フキン(名前入り)

メニュー

- ・ 大豆入りカレー
- ・ キノコのかき玉汁
- ・ ポリ袋で牛乳寒天



【センター活動報告】

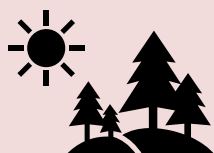
スマホ教室・開催しました！

タネットさんの
スマホ教室！

- * 7月22日(水) 9:30~11:30 (1回目) 市民館2階2・3会議室
- * 7月29日(水) 9:30~11:30 (2回目) //



2回に渡りスマホ教室で生成AI機能や迷惑メール、迷惑電話の対策などをしっかりと学びました。「来てよかった！」と、お声をいただきました。上手に生活に取り入れ快適に過ごしたいですね。



【お知らせ】

8月12日(水)~8月14日(金)は、事務所はお休みです。

◇ 講座日程の変更、中止の場合がありますのでご注意ください。

◇ 毎月の講座日を教室内で確認しましょう。

8月～9月の定期講座予定表

教 室	8 月	9 月	曜 日	時 間
コーラス	3・17・24・31	7・14・24・28	月	13:30～15:30
パソコンクラブ	3・17	7・14	月	13:30～15:30
3B体操（昼）	6・20・27	3・10・17・24	木	13:30～15:00
太 極 拳	3・10・24	7・25・28	月	10:00～12:00
	17	14	月	19:00～21:00
生 花	—	1・17	火/木	9:30～11:00
ザ・レグ・ダンス	8・22	12・26	土	13:30～15:30
歌声クラブ	6	10	木	9:30～11:30
フラダンス	18・25	1・8・15・29	火	13:30～15:30
パンづくり午後	—	25	金	12:30～15:30
同好会	8 月	9 月	曜 日	時 間
書 道	3・24	7・14	月	10:00～12:00
水 彩 画	27	24	木	13:30～16:30
大 正 琴	7・21	4・18	金	13:30～15:30
三 味 線	18	1・15	火	10:00～12:00
カラオケ	—	5・19	土	13:30～15:30
洋裁とリフォーム	28	25	金	13:30～15:30
3B体操（夜）	7・21・28	11・18・25	金	18:30～20:30
韓 国 語	18	1	火	18:30～20:30
民 踊	6・20	3・17	木	13:30～15:30
能 楽	6・20	3・17	木	17:00～19:00
アート書道	—	8	火	9:30～11:30
パンづくり午前	—	25	金	9:00～12:00
グラウンドゴルフ	毎週火・木・金（三井グラウンド）			8:30～11:30
男性料理	—	—	火	9:00～12:00