

さぎしま浜辺の5感体験と循環バス島めぐりツアー

5月23日(金)大野浦海岸で浜辺の癒しを体感する“海浜セラピー”と循環バスを利用した島めぐりツアーが、22名の参加のもとで実施されました。

まず、裸足感覚で歩けるシューズに履き替え砂浜ウォーキング、大声を出して心の解放さらにヨガで身体を解放し、最後に砂浜に寝そべて一休。波の音・潮の香り・肌に触れる風の感触等々セラピー効果を十分満喫されました。

その後、循環バスで鷺浦コミセンまで行き、お昼は地元の食材をふんだんに使った“さぎしま御膳”を堪能されました。

鷺浦コミセンから鷺港まではミカンの花の香を楽しみながらウォーキングをし、セラピー効果・アロマ効果でリフレッシュできたと皆さん大変喜んで帰られました。



さぎしま御膳

メニュー

- ・ひじきご飯
- ・タコの刺身
- ・串カツ・天ぷら
- ・いぎす豆腐
- ・ひじきの五目煮
- ・空豆の煮物
- ・もずくの酢の物
- ・素麺の吸い物
- ・奈良漬
- ・デザート 甘夏

平成26年度鷺浦コミセン講座紹介

講座名	曜日	週	時間
健康体操教室	火	1・3	9:30~11:30
絵手紙教室	金	3	9:30~11:30
パソコン教室	水	毎週	9:30~11:30
詩吟教室	木	1・3	9:30~11:30
ヘルシークッキング	金	1	10:00~12:30

どの講座も定員に余裕があります。

あなたも生涯学習を始めてみませんか!

受講希望者はコミセンまで



双鷺洲

鷺浦コミュニティセンターだより

発行
鷺浦コミュニティセンター

電話/ FAX:
0848-87-5004

Eメール: sagiurac@mail.mcat.ne.jp

一般救急講習・消火訓練 参加者募集

日時: 6月15日(日) 10:00~11:30

講師: 三原市消防署

中本さん・平木さん

- 内容:
- ・AEDの使い方(人形で実演)
 - ・消火器の使い方(実演)
 - ・避難訓練

いざという時に慌てないように、実地訓練をしてみませんか!

沢山の方の参加をお待ちしています。



- 第35回将棋大会の部 4月29日(火)
- 優勝 鳥生悦郎
 - 二位 福岡富雄
 - 田中賢吾
 - 田中英敏
 - 濱本憲章
 - 山根徳光

囲碁・将棋大会



- 第24回囲碁の部 5月5日(月)
- 優勝 福岡健二
 - 二位 新開良作
 - 三位 福岡富雄
 - 中村善孝
 - 内田尚武
 - 西原宏
 - 小谷章一
 - 山根重徳
 - 泉育享

第29回三原市ゲートボール女子選手権大会

5月11日(日) 宮沖ポンパ場にて

佐木女子 しらさぎチーム みごと優勝!



- 出場選手
- 岡本幸子 (ゆきこ)
 - 藤井政子
 - 柏原節子
 - 西原伊都子
 - 堀本靖子
 - 力石八智子
 - 岡本幸子 (さちこ)

- 6月町内行事予定
- 1(日) 町内グラウンドゴルフ大会
 - 15(日) 市民ゲートボール大会
 - 20(金) トライアスロン係別打合せ会

・花と車カーネーション手押車
日々ウォーキングありがたきかな
又一人逝きてさびしい我町よ
子供は増えずどうなる事やら
D 生

・皆の衆老いさらばえて何思う
だんだん近づくあの世とやらへ
寒い冬姿見せずの野良猫君
頭などで目細めおり
牡丹

・武者飾り今年も箱に眠りおり
玄関に花多かりし母の日に
あかんたれ

・柑橘の花咲きみだれ匂ひ立つ
新緑のロケ地めぐりに感動す
ぶんか

・竹の秋恵み給ふて目籠を負ふ
里海に波光をどりて夏は来ぬ
一草

俳句・短歌

お大師さん

5月3日(土)晴天に恵まれ、島内外の沢山の人々がさぎしま八十八か所巡りをされました。

