ふ　で　か　げ

須波コミセンだより

生涯学習の主役はあなた！

みんなで創造
生きがいロマン

市主催講座の紹介　ココロとカラダのいきいき体操

体のすみずみまで筋が伸びて気持ち良かったぁ～！

みんなが大笑いしながら、体を動かすことができ、超楽しかった！

笑ってココロもカラダもすっきり！

順番を覚えるのも頭の体操。ポーズも決まって「きれい」ってほめられました。

５月から始まった市主催講座「ココロとカラダのいきいき体操」の風景です。講師の上田里恵さんの軽快なリードで毎回無理なく楽しく過ごしています。あっという間の１時間３０分、ココロとカラダが喜んでいるのを感じます。

ペットボトルやうちわ、ボールやスカーフ、新聞紙など、身近な道具を使ったストレッチの方法を教えていただき、自分の体のケアだけでなく、介護を必要とする人のケアにも役立つと大好評です。

ひとりひとりができているかどうか、先生がしっかり見てくださいます。

須波小学校　学習発表会

１１月２０日（日）須波小学校の学習発表会が行われました。「一致団結　響け　須波っ子ハーモニー」のテーマそのもの、素敵なハーモニーが響きわたる感動的な発表会でした。

この日のために一生懸命練習してきた児童たちに、会場から大きな拍手が送られました。

12月講座のお知らせ

お正月を飾るしめ飾り作り

日　　時：１２月２３日（金）
　　１３時３０分～１５時
場　　所：須波コミセン　集会室
定　　員：大人２０名
参 加 費：300 円
（受講料 100 円・材料費 200 円）
持 ち 物：はさみ
申込期限：１２月１６日（金）
※ 須波コミセンまで　TEL67-0512

ひたすらちくちく！古布で「簡単万能ケース」を作りました！

１１月１５日（火）古布活用術「簡単万能ケース」の体験講座に１６名の受講者が集まり、ちくちくと針仕事に熱中しました。針を動かすと同時に、口もしっかり動かしながら１時間３０分。ひたすら集中して、作品完成に頑張りました。

古布を利用して、別の用途に再生して使う「古布活用術」をご家庭で、ぜひ実践してみてください。