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

須波ふれあいフェスティバル

１月２２日（日）、「須波ふれあいフェスティバル」が行われました。会場の須波小学校では、もちつきやバザー、ふれあい遊びなどで賑わいました。とんどの前で披露された５・６年生による「須波っ子太鼓」は、地域の方や今まで支えて来てくださった方への感謝の気持ちが込められた演舞でした。その後、とんどの炎で焼いたおもちを食べて、無病息災を願いました。

2月･3月の講座お知らせ

申し込み先は、須波コミセンまで　TEL　67−0512

発酵パワー！ヤンミョンジャン作り（キムチのたれ作り）

日　　時：２月１７日（金）
　　１０時～１３時
場　　所：須波コミセン
定　　員：大人１８名
参 加 費：1,300 円
　（受講料 100 円、材料費 1,200 円）
準 備 物：エプロン、三角巾、布きん
申込期限：２月１４日（火）

発酵食品のキムチのタレの作り方を教わります。作ったタレでビビンパやキムチを作って会食。美味しいですよ。

発酵パワー！麹を使った甘酒作りと活用法

日　　時：２月２７日（月）
　　１０時～１３時
場　　所：須波コミセン
定　　員：大人１８名
参 加 費：1,000 円
　（受講料 100 円、材料費 900 円）
準 備 物：エプロン・三角巾・布きん
　　５００ｍｌが入る清潔な容器（ペットボトル可）
申込期限：２月２４日（金）

麹を使った甘酒の作り方と甘酒を使った料理を学びます。あったまろ！

ゆったりヨガでリフレッシュ

日　　時：３月１１日（土）
　　１０時～１１時３０分
場　　所：須波コミセン
定　　員：大人２０名
受 講 料：100 円
準 備 物：ヨガマット（バスタオルで代用可）・動きやすい服装・飲み物
申込期間：３月１日（水）～８日（水）

初めての人も体が硬い人も、誰でもできるゆったりしたヨガで、心と体をリセットしましょう！

教室紹介　卓球ジュニア
祝！全国大会出場

毎週月曜日にコミセンで練習しています。小学生・中学生・高校生の子ども達で活動しているグループです。

今年度は、小学生女子が個人戦と団体戦で全国大会に出場することができました。

まだまだこれからですが、大好きな卓球を仲間といっしょに頑張ります！！