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

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

教室紹介
すなみ寺子屋

子どもおもしろ塾

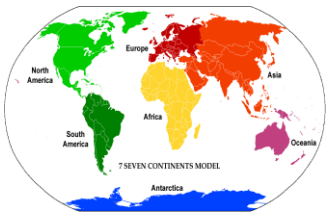
絵本の読み語りと恵方の巻きずし作り
～長いながーいロング巻きずしを作ろう！～

１月28日（土）すなみ寺子屋主催で「長いなが～いロング巻きずし」を作りました。まず始めに読み語りボランティアサークル「ねむの木」の皆さんに節分にちなんだ絵本を読んでいただきました。その後は具材を切り、巻き方を練習し、いよいよ本番です。全員で１本のロング巻きずしに挑戦しました。ここで気をつけることは、みんなでいっしょに同時に巻くこと。そのためには、まわりの様子をよく見て、よく聞いて、心を一つにすることが大事です。「１・２・３のタイミングでいっしょに巻くよ。せーの」…大成功！みんなの笑顔がはじけました。

5月開講　29年度三原市主催講座

世界の料理紀行２０１７

日　時：毎月第４水曜日
　　１０時～１３時
講　師：岡野照子さん
受講料：1,500円（年間）
材料費：1,000円（１回）



料理で世界を旅します。パスポート代わりにエプロンつけて、年間 10 ヶ国の料理を作ります。

ココロとカラダのいきいき体操

日　時：毎月第２・４火曜日
　　１３時30分～１５時
講　師：上田里恵さん
受講料：3,000円（年間）

簡単なストレッチや脳の活性化を促す体操を行い、楽しく健康的な生活を送れるようなカラダ作りをしましょう！

★詳しくは、広報みはら３月号をご覧になり、往復はがきでお申し込みください。
問い合わせは須波コミセンまで　☎67－0512

3月体験講座のお知らせ
ゆったりヨーガでリフレッシュ

日　時：３月１１日（土）１０時～１１時30分
講　師：吉井千文さん
受講料：100円
準備物：ヨガマット、タオル、飲み物
申込み：３月８日（水）までに　TEL６７－０５１２

文化祭4月23日（日）に決定

日　　時　　４月２３日（日）
場　　所　　須波コミセン
作品発表　　１０時００分～１５時３０分
開会行事　　１２時３０分～１２時４０分
芸能発表　　１２時４０分～１５時３０分
閉会行事　　１５時３０分

★詳細は次号をご覧ください。