

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいきいきライフ

宮浦コミセンだより



「やさしい美容と健康 ヨガ教室」のご案内

三原市主催の体験講座です。やってみませんか？

宮浦コミセンでは、令和2年度の体験講座を次のとおり実施します。美容や健康に興味がある女性限定の講座です。年齢を問わず行える簡単なレッスンです。是非ご参加ください。広報みはら10月号にも掲載しています。

【開催日】；令和2年 10月 24日 (土)

【時 間】；10:00～11:30

【場 所】；宮浦コミセン 2階集会室

【定 数】；先着15名 (大人 女性限定)

【申込期間】；10月5日(月)～10月19日(月)

【申込場所】；宮浦コミュニティセンター

☎(0848)62-7944

【持参物】；○受講料 200円

○水分補給用の飲料水・マスク

○ヨガマットまたはそれに代わるもの

※ヨガマットの無料貸出もあります。

講師 川上 唯 先生

- ・ヨガインストラクター
- ・美容と健康ヨガインストラクター



自主講座点描 (その3)

クラフト教室

3回目の今回は「クラフト教室」です。例年コミセン祭りに出品され、その完成度の高さに来場者から高い評価をもらっています。今年はコロナウイルス感染拡大防止のため、コミセン祭りは中止となりましたが、来年に期待しています。

【開催日】；毎月 第1・3木曜日

【時 間】；13:00～16:00

【場 所】；宮浦コミセン 図書室

【内 容】クラフトテープを使った作品づくり(※個人の段階に合ったもの)

問合せ先

宮浦コミセン(☎62-7944)までご連絡ください。



宮浦コミセン推薦図書案内 (パート5)

「なまえのないねこ」

文 竹下文子 絵 町田尚子

(小峰書店)

今回は絵本を紹介

します。この本は第12回 MOE(モエ)2019絵本屋さん大賞で第1位を獲得しています。「読書の秋」です。子どもさんやお孫さんへの読み語りとして最適だと思います。



街の猫にはみんな名前があるのに自分には名前がない。緑のきれいな目をした猫は自分の名前を探すために街に出ました。そして分かったことは・・・

各場面でこの猫になったつもりで、どんな思いなのか共有してみましょ。コミセンだより7月号でもふれましたが、子どもに「共感」を身につけさせることは、生涯にわたってとても大切です。

暮らしの歳時記

★十五夜(じゅうごや)；1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、自然の恵みに感謝する行事です。今年は10月1日です。

