



ふ で か げ

生涯学習の主役はあなた!

須波コミセンだより

みんなで創造  
生きがいroman

啓発ポスターの活動が三原テレビで紹介!



須波小学校 6年生の新型コロナウイルス感染予防のポスターを須波コミセンに掲示し、地域の方に啓発する活動が三原テレビで紹介されました。代表の3名は、マイクを向けられ、緊張の面持ちでしたが、堂々とインタビューに答えていました。

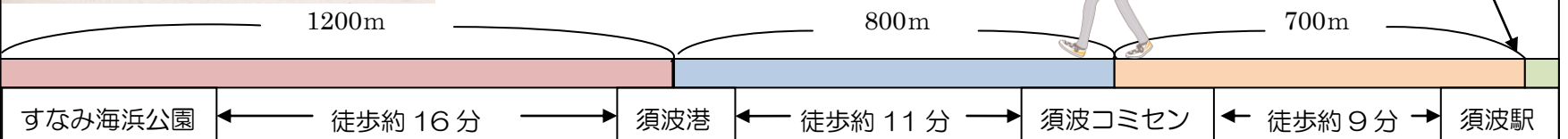
須波コミセンも小学校と地域を結ぶ役目を担うことができました。



須波ロードをてくてく 秋のウォーキング!

爽やかな秋がやってきました。風光明媚な山や海など観光資源が豊富な須波を歩いてみましょう。

山々が色づく秋を満喫してみませんか?



11月の体験講座のお知らせ

★姿勢きれいなポルドブラ体験★

ポルドブラって何?

ポルドブラは、バレエやピラティス、ダンスなどの要素を複合的に取り入れたエクササイズです。

「立って動くピラティス」と言われ、肩を多方向に動かしながら、全身の動作改善を目指します。

インナーマッスルを鍛え、基礎代謝をあげたり姿勢を美しくしたりすることができ、バランス感覚がよくなるでしょう。

筋肉をゆっくりと鍛えたり、ストレッチするという要素を強く含んでいるので、体力がない方でも安心して取り組めます。

開催日:11月16日(月)

時間:10:30~12:00

場所:須波コミセン 集会室

受講料:200円

持ち物:運動ができる服装(ジャージ等)

タオル・水分

ヨガマット(バスタオル等で代用可)

お問い合わせ・お申し込みは、須波コミセンまで

受講希望の方は、11月5日(木)~13日(金)の間で、お申込みください。

