

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいぎいきライフ

宮浦コミセンだより



「入門英語教室」のご案内（体験講座）

宮浦コミセンでは、令和2年度の体験講座を次のとおり開催します。初級レベルの英語です。英語に興味・関心がある方のご参加をお待ちしています。Let's speak English. この案内は、広報みはら12月号にも掲載しています。

- 【開催日】； 令和2年 12月14日 (月)
- 【時間】； 13:30～15:00
- 【場所】； 宮浦コミセン 1階 研修室(図書室)
- 【定数】； 先着12名
- 【申込期間】； 12月7日(月)～12月12日(土)
- 【申込場所】； 宮浦コミュニティセンター
☎(0848)62-7944
- 【受講料】； 200円
- 【持参物】； 筆記用具・マスク



講師 濱元鈴子・Steven Deresh 夫妻

体験講座「やさしい美容と健康ヨガ教室」から

宮浦コミセン体験講座として、10月24日に開催した「やさしい美容と健康ヨガ教室」の様子をお伝えします。当初この講座は15名の定員でしたが、受講希望者が多く、講師の先生とも相談しながら、途中で定員を17名に増やしました。当日は、講師の指導のもと、受講生が和気あいあいと、自分の状況に合わせてレッスンを受けることができました。受講生にとって、ヨガがより身近なものとして感じられたことと思います。

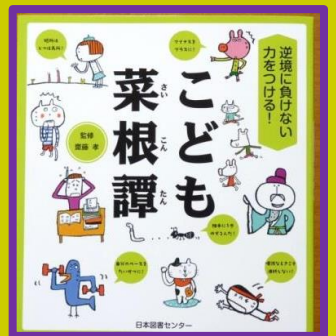


宮浦コミセン推薦図書案内(6)

さいこんたん 「こども菜根譚」

監修 齋藤 孝 (日本図書センター)

「菜根譚」は、「論語」、「兵法」と並ぶ中国三大古典の一つであり、円滑な社会生活を営んでいくための处世術が述べられています。その中の一部を取り上げ、子どもにも分かりやすく翻訳したものがこの本です。



子ども向けに平易に書かれていますが、内容はストレス社会の中で生活する大人にも示唆を与えてくれます。「菜根譚」は数年前にNHK「100分de名著」という番組でも取り上げられました。

「健康ウォーキング」開催

11月1日に三原市運動普及リーダー会主催の「健康ウォーキング」が開催されました。宮浦公園を発着点とし、「晩秋の西国街道を往く新幹線ルート」というキャッチフレーズのもと、全長5.2kmのコースにスタッフを含め、総勢72名がおよそ90分かけてウォーキングを楽しみました。年々「健康」に対する関心が高くなってきていますが、健康の第一歩は「歩くことから」だと思います。



暮らしの歳時記

★冬至(とうじ)；二十四節気の一つ。1年で最も昼間が短くなる日。古来「黄色」は魔よけの色と考えられていたようで、無病息災を祈って、実が黄色であるカボチャを食べたり、柚子湯に入ったりする風習があるようです。今年は12月21日が冬至です。



クラフト教室が FMみはら に出演しました。

前回の英会話教室の出演に続き、今回は当コミセンの「クラフト教室」の出口加代子講師が「チャレンジ三原」に出演されました。番組では、クラフトに対する思いや作品制作等について語っておられました。クラフト教室講座受講生にとっても大いに励みになったと思います。

