



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
生きがいロマン

ポルトブラ体験で姿勢スツキリ!

11月16日(月)に体験講座「姿勢きれいポルトブラ体験」を行いました。体のセルフマッサージから始まり、ポルトブラの体験、エクササイズバンドを使った体幹トレーニングと進み、受講者の皆さんは上着を脱ぐほど代謝が上昇、しっかり汗をかきました。



講師の平ゆかりさん



- 【受講者の感想】
- ・体全体動かせて、汗が出るほど気持ちよかったです。楽しかったです。
 - ・普段使わない筋肉を使い、汗もじわっと出てきました。先生のトークも楽しいです。
 - ・体がよく伸びました。若返りそう。みなさんと一緒にやるので楽しいです。

1月体験講座のお知らせ 焙煎士のコーヒー講座

日時: 1月22日(金) 13:30~15:00
場所: 須波コミセン調理実習室
参加費: 1200円
 (受講料200円、材料代1000円)
持ち物: エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚
受付: 1月5日(火)~15日(金)



コーヒーには、美容や健康に欠かせないとされるポリフェノールが多く含まれています。また、味と香りにはリラックス効果があるといわれています。自宅でできる「美味しいコーヒーの淹れ方」を学び、おうちカフェを楽しみませんか?

一杯のコーヒーから豊かな毎日を!!

自主講座の紹介



食の絆みはら そば打ち体験で美味しい笑顔!



11月11日(水)自主講座「食の絆みはら」の皆さんが講師を迎えて、そば打ちの体験をしました。小麦粉とそば粉の割合が2対8の二八そばの作り方を教わり、水加減・こね方・のばし方・切り方などを学びました。今年の大晦日は、お手製の年越しそばでよいお年を!!



講師の垣内さん

