



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

## 春爛漫 手作り和菓子と抹茶でお茶席



### 自主講座紹介 食の絆みはら

4月14日(水)自主講座「食の絆みはら」の活動が始まりました。初めに総会が行われ、昨年の活動と会計報告、今年度の計画と予算等の審議の後、「つばき餅」を作り、茶の湯をいただきました。気軽に抹茶を楽しんでいただきたいという代表の思いと講師(裏千家)村上さんのお点前によるコラボ企画が実現しました。



「茶の湯体験」は初めてという方も久しぶりという方も、ドキドキ緊張しましたが、楽しい時間を過ごしました。



3班に分かれ、少人数でお点前。



#### 【抹茶の魅力と効能】

抹茶は、カテキン・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維・ミネラルなど豊富な栄養成分を丸ごと取り入れられる優れた飲み物です。他にも肌のシミ・しわを予防するアンチエイジング効果・ダイエット効果・風邪予防効果などが期待できます。



## 交通安全パトロール実施!

4月6日(火)春の全国交通安全運動啓蒙パレードが行われ、須波交通安全協会では185号線沿いでドライバーに交通安全を呼びかけました。

安全旗の取り付けや須波地域内をPRして周り、交通安全の啓蒙活動を行っています。



須波交通安全協会

## レッツポルドブラ!



5月からスタートする自主講座です。音楽に合わせて体幹ストレッチ&トレーニングを行い、姿勢美を目指します。ぜひ一緒に!

【5月の予定】

5月17日(月) 14時~15時30分  
5月31日(月) 14時~15時30分

【講師:平ゆかりさん】

場所:須波コミセン集会室

※ヨガマット、タオル、水分を持参してください。

募集中

詳細は  
須波コミセンに  
0848-67-0512

