

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



宮浦コミセン 主催講座の開講予定について

「新型コロナウイルス」の関係で主催講座の開始が当初の5月から7月へと変更されました。「新型コロナウイルス」の感染状況にもよりますが、予定通り7月開講が可能となった場合、宮浦コミセンでは、3つの主催講座を次のとおり開催する予定です。※なお、状況に変化が生じた場合は、当コミセンから受講者に連絡をいたします。また、宮浦コミセン ☎0848-62-7944 にお問合せ頂いても結構です。

【講座名】健康寿命を延ばす 体操教室

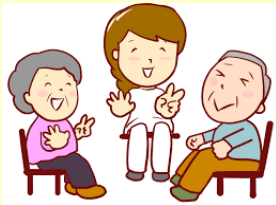
【開講日】7月8日(木曜日)

【時間】9:30~

※諸手続きのため、第1回目
だけは9:30に集合して下さい

【場所】宮浦コミセン 2階
集会室

- 【持参物等】 ●年間受講料
- 水分補給
- 上履き



【講座名】入門英語教室

【開講日】7月19日(月曜日)

【時間】13:00~

※諸手続きのため、第1回目だ
けは13:00に集合して下さい

【場所】宮浦コミセン 2階
集会室

- 【持参物等】 ●年間受講料
- テキスト代 (1,340円)
- 水分補給



【講座名】やさしい美容と健康 ヨガ教室

【開講日】7月24日(土曜日)

【時間】9:30~

※諸手続きのため、第1回目だ
けは9:30に集合して下さい

【場所】宮浦コミセン 2階
集会室

- 【持参物等】 ●年間受講料
- 水分補給
- ヨガマット



宮浦コミセン推薦図書案内 ①

「伝わるちから」

松浦弥太郎 著 (小学館文庫)

元「暮らしの手帖」編集長であった著者が、これまで出会った人をはじめ、見聞きしてきたことについて、思ったことや感じたこと、考えたことを書き記したものです。

全部で71編のエッセイです。共感できることがたくさん記載されており、自分の周りで生起する事象のとらえ方を変えてみたり、人のあり方を考えなおすためのヒントとなります。ちなみに、この本は「イモトアヤコ」さんの愛読書のようなです。



「ラジオ体操 & 1kmウォーキング」 に参加してみませんか？

下記の要領で、「ラジオ体操&1kmウォーキング」が開催されます。どなたでも参加できます。(マスク着用) 健康のため、是非チャレンジをしてみてくださいはどうか？

【主催】三原市運動普及リーダー会

【期日】7月10日(土)から7月16日(金)

※雨天中止

【時間】午前7:00~7:30

【場所】宮浦公園グランド東側

【内容】ラジオ体操&ストレッチ後にウォーキング
(ポポロ 周辺を一周します。)

【問合せ】三原市保健福祉課

☎0848-67-6053

暮らしの歳時記

★小暑(しょうしょ) ; 二十四節気のひとつです。この日を境に暑さがどんどんましてくという意味があり、梅雨が終わるころでもあるため、集中豪雨が多く発生することもある。今年の「小暑」は7月7日(水)です。

