



ふ で か げ

生涯学習の主役はあなた！

# 須波コミセンだよ！

みんなで創造  
生きがいロマン



## 須波皇后八幡神社 秋祭り前夜祭開催！

須波皇后八幡神社秋祭りの前夜祭が9月25日(土)に行われ、神事や伝統芸能が奉納されました。

夕暮れのひと時、しの笛典雅の演奏、ふるさと創生須波会の神楽、潮風太鼓の演舞が厳かに繰り広げられました。今年例年よりも縮小して行われましたが、実りの秋を迎えられたことに感謝し、ますますの発展、安寧、無病息災を祈願する祭行事でした。



## コミセン活動再開！



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため臨時休館が続きましたが、10月より徐々に活動が始まり、コミセンにも活気が戻ってきました。

引き続き、感染予防対策を行い、手指の消毒、マスクの着用、換気等に気をつけながら、安心してコミセン活動ができるようにしていきましょう！

## 12月体験講座のご案内

### おいしい珈琲の楽しみ方講座

コーヒーの基本知識や美味しい淹れ方、フードペアリングなどを学び、自宅でもコーヒーを簡単気軽に楽しみながら健康増進にも役立てていただけるような講座です。パーパードリップ実習もあります。

コーヒーに興味のある方、ぜひご参加ください！

日時：12月17日(金) 13:00~15:00

場所：須波コミセン 調理室

参加費：1200円(受講料200円・材料費1000円)

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、マイ珈琲カップ

受付：12月6日(月)~12月10日(金)

※申込み・問い合わせは須波コミセンまで TEL67-0512

## 生命の貯蓄体操スタート！

丹田呼吸法×身体をゆるめる体操で「心と体のバランス」を整えませんか？



●活動日：毎週木曜日

●活動時間：13時30分~15時30分

たくさんの健康法であふれている現代、自分が望む健康法を見つけましょう！まずは「自分を知ること」からです。ぜひ体操を体験してみてください。