



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



令和4年度の主催講座の受講生を募集します。詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。

## 令和4年度主催講座の申し込みスタート!

### おいしい珈琲の 楽しみ方講座



日 時：5月から翌年2月までの10回  
 毎月第3金曜日 13:30~15:00  
 場 所：須波コミセン調理室  
 講 師：歳實勲さん  
 定 員：大人12名  
 費 用：年受講料 2,000円(10回分)  
 材料費 1,200円(毎回)  
 準備物：エプロン・マスク・布巾2枚  
 お気に入りのマイカップ



ポルドフラで  
こんないいことが♪

### ポルドフラで姿勢美人

- ・柔軟性が高められる
- ・全身の筋肉をバランスよく鍛えられる
- ・肩甲骨、脊柱、骨盤の関係がよくなり、姿勢が整う
- ・体全体の動きがエレガントに!

#### 姿勢美人で印象UP

日 時：5月から翌年2月までの20回  
 毎月第1・3月曜日  
 14:00~15:30  
 場 所：須波コミセン集会室  
 講 師：平ゆかりさん  
 定 員：大人15人  
 費 用：年受講料 4,000円(20回分)  
 準備物：ヨガマット・飲み物・タオル

### 3月の体験講座



### 消しゴムはんこでエコバッグ作り

日 時：3月19日(土) 10:00~11:30  
 場 所：須波コミセン会議室  
 講 師：番匠谷千晶さん  
 定 員：大人12名  
 費 用：700円(受講料200円、材料費500円)  
 準備物：筆記用具  
 申込み：3月12日(土)まで(須波コミセン)



いちごのはんこを彫ってエコバッグを作る講座です。

### 楽しいですよ~!