

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



第22回 宮浦コミセンまつり



11月16日(日)は「西小の学習発表会」「ドリーム・ベースボール」「市長と歩こう!健康ウォーキング」など行事が重なり、当日まで来場者がどのくらい集まるか心配でしたが、杞憂でした。

早朝からたくさんの方にご来場いただき、にぎやかな幕開けとなりました。

毎年開催される宮浦コミセン祭りですが、出場・出展講座のレベルもどんどん上がり、年々見応え・聴き応えのある内容になってきています。

しかし、何といたっても特筆すべきは客席のマナー!!

時には手拍子で会場を盛り上げ、時には静かに演奏に聴き入り、色鮮やかな衣装や出演者の表情、指先までじっと動きを見つめる。

出演者と客席が一体となって、温かく会場全体を包んでいる空気を感じられる一日でした。



満員御礼! ご来場ありがとうございました。

好評につき第2弾! みんなで学びを広げよう

12月18日(木)10時~12時

**認知症にならない!
習慣とエクササイズ**

講師: 高宮尚美先生

県立広島大学 保健福祉学部
理学療法学科助教(理学療法士)

認知症予防のための
講義&エクササイズ

受講の様子



◎広島県の平均寿命と健康寿命
その差は男性で約10年、女性にいたっては、
約15年近くも病気を抱えて・・・

◎軽度認知障害(MCI)
正常と認知症の中間(認知症予備軍)
1年以内に10人に1人が認知症に
早期発見と予防で回復の可能性あり

受講料100円・筆記用具・屋内シューズ
軽い運動のできる服装でご参加ください。

申し込みは宮浦コミセン(TEL62-7944)へ

**★三原市出前講座★
防火及び救急法講座**
(初期消火訓練及びAEDの使い方説明会)

開催日 12月14日(日)
時間 ①初期消火訓練(9:00~10:00)
②AEDの使い方説明会(10:30~11:30)
場所 ①宮浦第三公園 ②宮浦コミセン集会室
講師 三原市消防本部消防課

※町内会の方は、事前申し込み不要です。この機会にぜひご参加ください。