



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

## 心温まるパステルアートができました!

10月23日(木) 絵心がなくてもできるかしら?...そんな心配もなんのその。指先にパステルのパウダーをつけて描いていくと、ほのぼのとしたパステルアートができました。



その後、講師から東日本大震災の被災地へパステルアートの贈り物をしているボランティア活動の話聞き、今もなお、支援が必要であることを知りました。

★体験は学びの宝箱★

## よもぎパワーで健康・美顔!



身近な薬草研究会による講演会が11月8日(土)に行われました。ヨモギには健康に不必要な有害物質、腐敗要素を分解し体外へ排泄させるという有効な作用があるとのこと。私たちの足元には健康に役立つものが沢山ありますね。

## ハッピーライフのための エンディングノート

11月25日(火)、お葬式の意味や種類、エンディングノートの活用法などを学びました。過去と現在を整理し、未来を準備していくことがハッピーライフにつながります。大好評でした。



## いいね! 手作りの年賀状!



11月22日(土) 来年の干支「羊」をモチーフにした絵手紙の年賀状を作りました。書き始めはドキドキの緊張感で紙とにらめっこをしている子ども達でしたが、最後には、オリジナルのステキな作品になりました。

### 12月の体験講座

申し込み先 : 須波コミセンまで  
TEL0848-67-0512

## 英会話でパーティ 「ハッピークリスマス」

## しめ飾り作り

新年を手作りのしめ飾りで迎いませんか?  
日本の伝統、文化を伝承していく講座です。  
今年を振り返り、来年一年が、良い年でありますように...。感謝と願いをこめて作りましょう。

募集

日時 : 12月20日(土)  
13時30分~15時30分

場所 : 須波コミセン

参加費 : 500円

定員 : 小学生 20名

講師 : 中山マージョリさん

締切 : 12月13日(土)

日時 : 12月24日(水)  
9時30分~12時

場所 : 須波コミセン

参加費 : 300円

(受講料100円・材料費200円)

定員 : 大人 20名

講師 : 森川隆三さん

締切 : 12月17日(水)