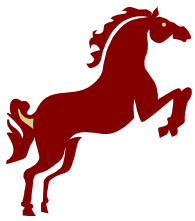


生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいきいきライフ

宮浦コミセンだより



甲午(きのえうま)年 新年のご挨拶



宮浦コミュニティセンター
運営委員長 鈴木健次



宮浦コミセンをご利用の皆様、地域の皆様 明けましておめでとうございます。

本年の干支甲午(きのえうま)には、「夢に向かって伸びる」という期待があります。

昨年は、東京オリンピックの招致決定、J1サンフレッチェの逆転優勝、広島カープ初のクライマックスシリーズ進出等、夢実現にチームで努力した結果が実った明るいニュースが続きました。

生涯学習は、健康維持・増進や知識を広め技術を向上させたいという夢を持ち続ける人の為にあります。昨年は、夢だった高性能の音響設備も入り、大盛況の宮浦コミセン祭りでした。新設備を有効にご活用ください。

幸せなお菓子作り ★クリスマスケーキ★

12月10日(火)午後からお菓子作り(クリスマスケーキ)の講座を開講しました。募集開始からわずか2日で定員に達した大人気の講座で、講師の鈴木さんも中之町コミセンで10年以上お菓子作りをされているベテラン。ふわふわのスポンジを作るコツやケーキを上手にスライスするコツなどこれまで培ってきた技術を分かりやすく指導して頂き、完成したケーキに歓声があがり、笑顔や笑い声の絶えない講座になりました。来年度、新たな連続講座として立ち上げる予定で調整を進めています。乞うご期待！！



クラフトテープでパンかご作り

受講料100円+材料費500円

講師：出口加代子さん

1月16日(木)
13:30~16:00
(1階 図書室)



持参物：物差し、はさみ、木工用ボンド
洗濯ばさみ(20~30個)、文鎮2個(あれば)

★申し込みは1月6日~1月14日までに宮浦コミセン(TEL62-7944)へ

コミセン自主講座紹介

バランス体操



◎第1バランス体操
第1・第3水曜日
13:00~15:30
(集会室)



◎第2バランス体操
第2・第4水曜日
13:00~15:30
(集会室)



リズムに乗って楽しく体操♪
あなたも始めてみませんか？



この人に聞く

今回は、宮浦コミセンでも多くの講座を受講され、
趣味も豊富で多才な多賀寿子さんです。

Q1:参加している講座は？

- ①バランス体操 ②絵手紙
③料理同好会 ④フラワーアレンジメント

Q2:講座をはじめたきっかけは？

退職を機に友人の紹介で参加し、興味を持ち入会しました。

Q3:講座を続けた感想を聞かせて下さい。

どれも続けるにつれて楽しくなり、受講する講座の数が増えていきました。友達の輪が広がり、色々勉強になり、充実した日々を過ごしています。

Q4:宮浦コミセンの講座や生涯学習について

バランス体操では、バランスボールを使って体幹を鍛え、ペットボトルを使ったダンスで、二の腕・腹筋・背筋等を鍛えます。また「血液サラサラ体操」も取り入れてあり、とても体によい体操になっています。

