ふ　で　か　げ

生涯学習の主役はあなた！

須波コミセンだより

みんなで創造
生きがいロマン

第9回三原市民体育大会

10月13日(日)三原運動公園・三原市陸上競技場において第9回三原市民体育大会が行われました。選りすぐりの強豪たちが力を競い合い、応援団の声援が青空に響き渡りました。須波地区は、おしくも優勝は逃したものの差は僅か。来年こそは！！

ほんもの豆腐を使った薬草料理

10月12日（土）からだに良い豆腐を利用して、薬草料理を作る講座に27名が集まり、調理室は人であふれていました。「健康」に過ごすには、小食にすること、適度な運動をし、心豊かに生きること、そしてなにより、からだに良い食べ物を取り入れることが大事と学びました。

講師の折笠廣司さん

第33回須波小学校教育研究会

10月9日(水)第33回須波小学校教育研究会が行われ、道徳の公開授業や児童の合唱、潮風太鼓の演奏が披露されました。澄んだ児童の歌声、力強い潮風太鼓の音色に感動！

やさしいヨガ教室

９月30日（月）やさしいヨガ教室に１５名が参加して、心身のリフレッシュをしました。自分の身体に自分の力で負荷をかけていくので、無理なくでき、しっかりと自分の身体に向き合うことができました。

息を吐きながら、力を入れる。ウウッ

仲良し会20周年

十月一日(火)須波ハイツ集会所にて、二十周年記念　十月仲良し会」が行われました。レクリエーションや劇団たんぽぽ座の公演、会食、誕生会と盛りだくさんの催しで、笑顔と拍手がなり続きました。