



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

## 文化の祭典 第20回須波コミセン文化祭 大盛況

4月23日(日)、第20回須波コミセン文化祭が開催されました。22日は、会場作りやバザーの準備に奮闘。23日は、さわやかな晴天の中、多くの人々で賑わいました。バザーや煎茶席、刃物とぎも大盛況。受講生や地域の方々の力作と16団体の磨きのかかった発表が観客を魅了し、コミセンは、1日中熱気にあふれていました。ご協力いただきました皆様の力強い支えに深く感謝し、厚くお礼申し上げます。



フラダンス



3B体操

カラオケ



箏曲



コーラス教室



しの笛 典雅



ヒップホップダンス



お煎茶席



太極拳



健康ダンス



かな書道・陶芸



クラフトバンド・水墨画



お菓子の販売



潮風太鼓



永寿会の刃物とぎ

### 春の養生「薬膳パスタ」を作りました!

4月24日(月)薬膳パスタを作り、春の食養生について学びました。

春におすすめの食材を使って、あさりのトマトスパゲティを作り、中国で花茶として飲まれている菊花茶を試飲しました。

木々もたくさんの新芽をつける季節です。春の食材を食べて、お散歩など適度な運動で心身ともに伸び伸びと過ごすことがポイントと教わりました。

