



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

須波コミセン自主講座の紹介



南国情緒あふれるフラダンスで笑顔の贈り物!



平成25年度市主催講座を修了したフラダンス教室が、その後自主講座として活動を続け、4年が経過しました。月2回の活動を地道に続けてこられ、最近では施設を訪問し、フラダンスや歌、音楽演奏などで施設の方に喜んでいただいています。



今年に入って、2月はマリン瀬戸、4月はニチイデイサービス、5月は桃源の郷、6月は精彩会と月1回の施設訪問を定期的に行ってきました。訪問するまでに練習を重ね、何回もリハーサルをして準備します。大変だけど見てくださる方々の温かい励ましの言葉と喜んでくださる姿を見ると元気をいただき、やってよかったと満足しています。



【練習日】
日時：毎週土曜日
9時～11時
場所：須波コミセン
問い合わせ・申し込み
須波コミセン
TEL67-0512



夏の涼は、きゅうりで!
夏をのりきる食養生講座で学びました!

「夏定番のそうめんがちょっとした工夫で『薬膳そうめん』になります。体に良いだけでなく、味も美味しく仕上がりますよ。」説明の後、枝豆・大根おろし・とろろ昆布・きゅうり・みょうがを具にし、食欲を増進させる鶏肉、疲れや夏バテによい梅干しをあしらった「とろろ昆布&梅おろし風味そうめん」を作りました。簡単にできて、できるだけ火を使わないのも夏の調理法のポイントだそうです。その後はみんなで楽しくランチタイム。大変美味しくいただきました。



とろろ昆布&梅おろし風味そうめん



夏休み子どもおもしろ塾のお知らせ

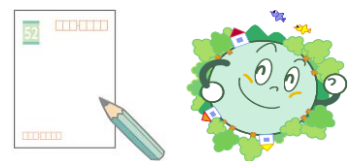
楽しい、うれしい夏休み!今年も「子どもゆめ基金」助成活動「子どもおもしろ塾」を企画しました。いっしょに遊ぼう!申し込みまってま〜す!

リサイクルペーパー
エコはがき作り

とき：8月26日(土)13:30~15:00
ところ：須波コミセン研修室
定員：小学生(1・2年生は保護者同伴) 15名
内容：牛乳パックを再利用して、はがきやカードを手作りする。

参加費：100円
持参物：古新聞1日分、下敷き、牛乳パック、はさみ
締切り：8月23日(水)

申込み・お問い合わせ
67-0512
(須波コミセン内)
すなみ寺子屋：藤田



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」