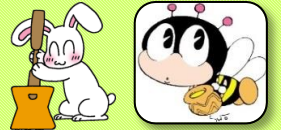


生涯学習のすすめ・・・  
心わくわくいきいきライフ

# 宮浦コミセンだより



## 9/10 運動会 宮浦中学校

晴天に恵まれた9月10日の日曜日 宮浦中学校で運動会がありました。9月とはいえ日中の気温は30度を超える真夏日でしたが、暑さを吹き飛ばすはつらつとした演技や懸命に競技に取り組む姿に観客からも大きな歓声や拍手が沸き起こっていました。美術部作成の壁画も見事で、会場を盛り上げていました。



## 好評実施中！ いきいき100歳体操



★★★いきいき100歳体操とは？★★★

高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、自分に合った重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

10月の予定 毎週金曜日13:30～(30分程度)  
実施場所 宮浦コミセン1階 図書室  
※参加希望者は、直接会場へどうぞ。

**あなたも一緒に始めてみませんか？**

## 基礎から学ぶ日常英会話

★第1月曜日 13時～15時30分  
来年度の連続主催講座として開講予定

日時 11月6日(月) 13時30分～15時  
定員 20人(申し込み先着順)  
講師 デレッシュ濱元鈴子さん  
持参物 筆記用具(辞書等あれば)  
対象 大人(申し込み先着順)  
参加費 受講料100円  
申し込み 10月1日～31日まで



## 9/8 ベビーマッサージ& ママのリラクソストレッチ

9月8日(金)「ベビーマッサージ&ママのリラクソストレッチ」を開催しました。3ヶ月～6ヶ月のクラスは、マッサージを体験するのも、宮浦コミセンに来るのも初めてというママさん/パパさんが、赤ちゃんと一緒に絵本の読み語りを聞いたり、マッサージの指導を受けながら、和室でゆったりゆったりした時間を過ごされました。講師をお願いしている「お～ちゃん」の岡本さん&大木さんの息もぴったりで、講座が終わった後も打ち解けた雰囲気でのいろいろなお話もされ、皆さん笑顔で帰られました。かわいい赤ちゃんの来館は、コミセンにとっても大歓迎。次回もお待ちしています。



★次回予定11月10日(金) 広報みはら掲載予定  
①3ヶ月～6ヶ月の子と保護者 10時～  
②7ヶ月～11ヶ月の子と保護者 11時～

**【10月・11月のコミセン行事予定】** 10月1日(日) 9時～第2回実行委員会 11時～運営委員会  
11月12日(日) 第25回 宮浦コミセン祭り

コミセンの利用は管理指導員:谷本 Tel63-8766 学習相談は学習相談員:垣井 Tel62-7944(コミセン)までご連絡ください。