



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

四中運動会&町民体育大会



9月10日(日) 爽やかな秋晴れの下、三原市立第四中学校運動会と町民体育大会が行われました。第四中学校では、「NO LIMIT~我らで未知数の力を~」をテーマにして、競技・演技が行われ、限界を超えて自らの可能性に挑戦する姿が印象に残る運動会でした。町民体育大会では、「市民体育大会Aクラス4連覇を目指して頑張りましょう。」と激励があり、町民一丸となって競技に取り組んでいました。



やさしさあふれる「パン食い競争」



祝 敬老会

いつまでもお元気で!

9月18日(月) 75歳以上の方の長寿を祝う会が各町内会で行われました。それぞれに工夫がされた真心のこもったお祝いで、会場は和やかな雰囲気になりました。

敬老者代表の方が、「終戦後72年が経ちました。これからも、皆さん仲よく楽しく過ごし、元気でまた会いましょう。」と挨拶をされました。どうぞ、いつまでもお元気でお過ごしください!



ジギスカン踊りで会場を盛り上げた「すなみっ娘」

オリジナル曲「さざなみ便り」を披露!

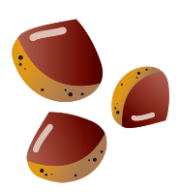
10月の体験講座ご案内

秋の薬膳 乾燥予防・風邪予防

枯れ葉の舞い落ちる秋は、空気が乾燥します。体を乾燥から守り、食べ物の力を借りて、なかからも潤すことが大切です。これからくる冬に備えて、旬の食材でエネルギーをしっかり蓄えておきましょう。

日時: 10月23日(月) 10時~13時

場所: 須波コミセン 調理室  
定員: 大人18名



参加費: 1,100円 (受講料100円・材料費1,000円)  
準備物: エフロン、三角巾、ふきん2枚  
受付期間: 10月2日(月)~16日(月)  
須波コミセン TEL67-0512

