



ふ で か げ

生涯学習の主役はあなた!

須波コミセンだより

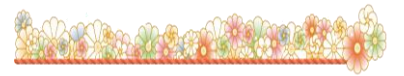
みんなで創造
生きがいロマン

須波ふれあいフェスティバル

1月28日(日)、「須波ふれあいフェスティバル」が行われました。会場の須波小学校では、もちつきやバザー、ふれあい遊びなどで賑わいました。地域の方や今まで支えて来てくださった方への感謝の気持ちが込められた5・6年生による「須波っ子太鼓」が力強く響き、その後、とんどの炎で焼いたおもちを食べて、無病息災を願いました。

体を温める食材で冬の寒さをのりきりましょう!

1月22日(月)、須波コミセンにおいて、冬の薬膳セミナーが行われました。「冬は1年の中で最も寒い季節で、寒くて乾燥しているのが特徴です。そのため体が冷えることが原因で血管などのトラブルが起こりやすくなります。生ものや冷たい飲み物は避け、体を中から温めてくれる食材を意識して取り入れましょう。」と、講師の小机さんから冬の薬膳の考え方を教わりました。その後は、ネギと生姜の薬膳スープや黒豆・黒米ごはん、たっぷりきのこのブルコギを作って試食し、体の芯からぽかぽか温まりました。



冬の薬膳料理メニュー

2月・3月の講座お知らせ

申し込み先は、須波コミセンまで Tel 67-0512

アロマストーンで心地良い睡眠を!

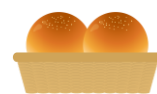
日時: 2月20日(火) 10時~11時30分
場所: 須波コミセン
定員: 大人15名
参加費: 800円
(受講料100円、材料費700円)
準備物: 筆記用具
申込期限: 2月5日(月)~2月16日(金)



眠りは、健康のバロメーター。良い香りが漂ってくるアロマストーンをお部屋や枕元に置いて、すがすがしい朝を迎えませんか?

桜あんぱんをつかって春気分!

日時: 3月7日(水) 9時30分~13時
場所: 須波コミセン
定員: 大人15名
参加費: 1,200円
(受講料100円、材料費1,100円)
準備物: エプロン・三角巾・布きん
申込期限: 2月5日(月)~2月28日(水)



春一番、一足早く桜あんを使ったあんぱんを作って、春の気分を味わいましょう!

海外ショッピングに役立つ英会話

日時: 3月27日(火) 15時~16時30分
場所: 須波コミセン
定員: 大人15名
受講料: 100円
準備物: 筆記用具
申込期間: 3月5日(月)~23日(金)



海外のショッピングシーンを想定して、英会話でお買い物を楽しんでみましょう! いつか役に立つかも?