



ふ で か げ

生涯学習の主役はあなた!

須波コミセンだよ!

みんなで創造
生きがいロマン

アロマストーンで心地良い睡眠を! ~睡眠について考えました~

睡眠は、生活の約3分の1を占めており、必要不可欠な要素の一つです。自然の植物の力(アロマ)を借りて、さわやかな朝が迎えられるための方法を学びました。

手作りのアロマストーンが大人気!好みの香り選びとストーン選びが楽しいと好評でした。



消防避難訓練開催



2月22日(木)消火・通報・避難の総合訓練を行いました。たくさんの方が集まるコミセン活動は、安全・安心な環境があって成り立ちます。

突然な事態にも冷静に迅速に行動できるように日頃から、意識しておくことが大切です。避難経路の確認、消火活動の実践、通報の手順などをしっかりと学びました。



5月開講 30年度三原市主催講座

世界の家庭料理

日時: 毎月第4水曜日
10時~13時
講師: 岡野照子さん
受講料: 2,000円(年間)
材料費: 1,000円(1回)



家庭でできる世界の料理を調理します。年間10ヶ国の料理を作り、楽しく会食しながら食文化も学びます。

★詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。往復はがきでお申し込みください。

問い合わせは須波コミセンまで ☎67-0512

ココロとカラダのいきいき体操

日時: 毎月第2・4火曜日
13時30分~15時
講師: 上田里恵さん
受講料: 4,000円(年間)



簡単なストレッチや脳の活性化を促す体操を行い、楽しく健康的な生活を送れるようなカラダ作りをしましょう!

3月体験講座のお知らせ 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
講師: 中山マージョリさん
受講料: 100円
準備物: 筆記用具
申込み: 3月5日(月)~3月23日(金)までに
Tel67-0512へ申し込んでください。



文化祭4月22日(日)に決定

日時: 4月22日(日)
場所: 須波コミセン
作品発表: 10時 ~15時00分
開会行事: 12時 ~12時10分
芸能発表: 12時10分~15時
閉会行事: 15時~

★詳細は次号をご覧ください。

