

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



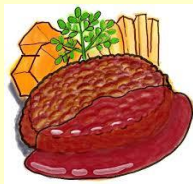
自主講座の紹介



宮浦コミセンでは、55の団体が団体登録をしております、自主的な活動を行っています。
今回から、いくつか日常の活動を紹介していきたいと思っております。

料理同好会

- 1 活動日 毎月第二と第四の木曜日
- 2 時間 9:00～12:00
- 3 場所 調理室
- 4 活動目的
食生活の改善



大変おいしいです!!
(学習相談員 談)



料理同好会の皆さん
一日に必要なエネルギーをバランスよく摂取するために献立を考え、メンバー同士のコミュニケーションをとりながら、協力しあいながら調理をしています。



- 「本日のメニュー」
- ひじきと桜エビの炊き込みご飯
 - 海苔巻きれんこんつくね
 - 切干し大根の中華サラダ
 - ミルクみそ汁
 - 牛乳寒天

エアロビクス同好会

- 1 活動日 毎月第二と第四の金曜日
- 2 時間 10:00～11:30
- 3 場所 集会室
- 4 活動目的
会員の健康保持と親睦を図る。



リーダーの歯切れの良い指示とテンポにのって 体を動かしていきます。これが結構ハードなんです。(学習相談員の印象)



第1回実行委員会&全講座代表者会議の報告

第26回宮浦コミセン祭り関係

- ①期日 平成30年11月11日(日)
- ②時間 9:30～15:30
- ③諸準備・片付け等の予定
 - 10月14日(日)9:00～ 第二回実行委員会
 - 11月9日(金)13:00～ パネル運搬、一部組立
 - 11月10日(土)10:00～ 前日の準備
 - 11月11日(日)15:30～ 後片付け

※「当番表」と「出場表・出展表」の提出は8月31日(金)までです。

三原市主催 ふれあい講座の案内

レザークラフトをしてみませんか?

- ①期日 平成30年8月18日(土)
- ②時間 9:30～11:30
- ③場所 宮浦コミセン 調理室
- ④内容 レザークラフトで小銭入れを作ります。
- ⑤定員 20人(小学生から大人まで) ※先着順です。
- ⑥経費 受講料200円と材料費350円
- ⑦申込期間 8月3日(金)10時より8月11日(土)まで
宮浦コミセン ☎(0848)62-7944 まで連絡ください。



お見舞い申し上げます

この度の豪雨により、被害を受けられた皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈りいたします。