



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27日(日)、「須波ふれあいフェスティバル」が行われ、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「須波っ子太鼓」が披露され、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。



おせち料理のまごころ便

12月28日から30日まで、コミセンでは、お正月のおせち料理作りで熱気にあふれていました。



民生委員やボランティアの皆さんがおせち料理に腕を振るい、お正月を一人で過ごされる方に、真心と共におせち料理が届けられました。



永寿会互礼会開催!

1月9日(水)永寿会互礼会が行われました。シニアパワー全開で、今年もよろしくお祈りします!



手話で絵本の読み語り

1月26日(土)すなみ寺子屋おもしろ塾の主催で「手話で絵本の読み語り」の体験講座が行われました。

初めに手話で自己紹介の仕方を教わり、1冊の絵本を手話で読んでみました。これを機会に、挨拶や簡単な会話を覚えておくといいですね。



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

そば打ち体験

日時：2月13日(水)
9時30分~13時30分
場所：須波コミセン
定員：大人14名
参加費：500円
(受講料200円、材料費300円)
準備物：エプロン、三角巾、ふきん
申込期限：2月5日(火)~2月8日(金)



そば粉をこねて、打って、できたてを食べましょう!
一連の工程を体験した後に味わう打ち立てのそばは、格別の味!

ゆったりヨガでリフレッシュ

日時：3月9日(土)
10時~11時30分
場所：須波コミセン
定員：大人20名
参加費：200円(受講料)
準備物：ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオル
申込期限：3月5日(火)~3月8日(金)

ヨガで体のメンテナンスをしましょう。寒さで縮こまっている体をしっかり伸ばし、しなやかな体作りをしませんか?

スパイス講座 (薬膳カレーランチ付き)

日時：3月11日(月)
10時~13時
場所：須波コミセン
定員：大人12名
受講料：1,200円
(受講料200円、材料費1,000円)
準備物：エプロン、三角巾、ふきん
申込期間：3月5日(火)~3月8日(金)



スパイスの効能を学び、基本の薬膳カレーを作ります。
美味しいランチ付き講座です。