

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

弥生



5月開講

H31年度 宮浦コミセン三原市主催講座のご案内

健康寿命を延ばす体操教室

新規開設!

日時 第2木曜日 10:00~12:00

5月~2月の年10回の連続講座です。

注意 第1回目だけは5月23日で、6月からは第2木曜日です。

講師 高宮尚美さん (県立広島大学 理学療法学科 助教)

場所 2階 集会室 定員 25名 受講料:年間2,000円



基礎から学ぶ日常英会話

日時 第1・3月曜日 13:30~15:00

5月~2月の年20回の連続講座です。

講師 Deresh 濱元鈴子さん


場所 1階 図書室 定員 20名 受講料:年間4,000円




★申し込みは往復はがきで。詳細は、広報みはら3月号をご覧ください。

【申し込み先】 〒723-0051 三原市宮浦六丁目9番22号
宮浦コミュニティセンター Tel.0848-62-7944

往信 (切手青色)

 往信	〒723-0051	宮浦 コ ミ ユ ニ テ ィ セ ン タ ー	三 原 市 宮 浦 六 丁 目 九 ー 二 十 二
---	-----------	--	---

返信 (切手緑色)

 返信	応募者の〒 応募者の名前 様	応募者の住所	①応募者の〒・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号・携帯番号 ⑤施設名・講座名
--	----------------------	--------	---

手作りバレンタインスイーツ



2月11日(月)に手作りのバレンタインスイーツを作る地域ふれあい教室を開催しました。講師は「幸せなお菓子作り」でお世話になっている鈴木悦子先生です。今回作ったスイーツは、「ガトー・クラシック・オ・ショコラ」とチョコサラミです。祝日だったので、親子で参加された方もおられました。参加者相互にコツなどを積極的に教えあったりしながら、楽しいひと時を過ごすことができました。やはり、おいしい物を食べると自然と笑顔になりますし、元気が湧いてきますね。お菓子作りを通して、自分や家族、そして周りの人々をいっぱい笑顔にしていけることができたら大変素晴らしいと思います。宮浦コミセンとしても、地域の皆さんがより一層笑顔で元気になるような取組を模索していきます。



初期消火の三原則とは

2月13日に第2回目の避難訓練を実施し、初期消火の三原則を確認しました。その三原則とは、

- ①早く知らせる。119番通報と、大声を出し隣近所に知らせる。
- ②早く消火する。出火後3分が消火できる限界。
- ③早く逃げる。天井に火が燃え移ったら手に負えません。いざぎよく避難する。



暮らしの歳時記

★弥生(やよい):3月の別称。「草木弥生月(くさきやおいつき)」を略したもの。「弥」には「ますます」という意味があり、草木がますます生い茂る月ということです。
(日本のしきたりがまるごとわかる本参照)

