



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

美味しい! そば打ち体験

2月13日(水)開催



初めに、そば打ちの全工程を三原美味蕎麦打ち研鑽会の方から教わり、一斉に見て学びました。「そば打ちは、奥が深い。」という声が多く聞こえました。



続いて、二人一組に分かれて、全工程を実際にやってみました。各班に講師がついて、みっちり教えていただきました。



自分で打ったそばは、パックに入れて持ち帰り。研鑽会の打ち立てそばをいただいて、大満足! はじける笑顔が美味しさを表していますね。

5月開講 31年度三原市主催講座

楽しい花細工

日時: 毎月第3水曜日
13時~16時
講師: 信時明美さん
受講料: 2,000円(年間)



ドライフラワーやフィッシュフラワー、プリザーブドフラワーなどを使ってアレンジした飾りを作ります。

★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。

ゆったりヨガ

日時: 毎月第2・4土曜日
10時~11時30分
講師: 吉井千文さん・林元子さん
受講料: 4,000円(年間)



呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせたヨガで、心身共に、健康的な生活を送りましょう。

問い合わせは須波コミセンまで ☎67-0512

3月体験講座のお知らせ

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
講師: 小机真利子さん
参加費: 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2枚
申込み: 3月8日(金)までに
Tel 67-0512へ申し込んでください。

文化祭4月21日(日)に決定

日時	4月21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~

★出演・出品を希望する方や団体は、須波コミセンまでご連絡ください。

締め切り: 3月22日(金)