



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

市主催講座の紹介 ゆったりヨガ



体のすみずみまで筋が伸びて気持ちいい~!



月2回、身体のメンテナンスになります。



みんなでいっしょにやるからいいんです。しっかり体を動かすことができ、気持ちもスッキリ!



ココロもカラダもすっきり、リフレッシュ!



5月から始まった市主催講座「ゆったりヨガ」の風景です。講師のリードで毎回無理なく楽しく過ごしています。自分の体に向き合って1時間30分。心も体もすっきり、リフレッシュできますよ。

海と山に囲まれた静かな環境の中でヨガセッションと瞑想の時間を過ごしましょう。来年度も主催講座として継続しますので、皆さんと一緒に!



須波コミセン移転のお知らせ

須波コミセンが、三原市立須波幼稚園の跡地に移転します。小学校に隣接したコミセンとして新しくスタートします。どうぞよろしくお願いいたします。

【今後の予定】

- 12月2日(月)・引越説明会
 - ・来年度団体登録説明会
 - 1月18日(土)・引越(業者)
 - 1月20日(月)~31日(金)
 - ・各団体の荷物移動
 - 1月31日(金)・旧須波コミセン閉所
 - 2月1日(土)・新須波コミセン開所式
- ※ 移転に関し、ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

多彩な行事で楽しく活動! 須波永寿会



料理教室や健康講座、軽スポーツ大会、研修旅行など楽しい行事が盛りだくさんの永寿会活動。10月29日(火)の軽スポーツ大会では、シニアにやさしく工夫された種目で楽しく競技が行われました。

