

「フレイル予防教室」4回シリーズ No.3

“和気あいあい”

「卓球バレー」でフレイル予防！

〈「卓球バレー」をご存じですか〉

卓球台の周りに椅子に座りピンポン玉を打ち合う、日本発祥のパラスポーツです。
経験したことのない人も、是非一度チャレンジしてみませんか。

「卓球バレー」教室&サロン

●日時 8月7日(水) 10:00~11:30

●場所 大石コミセン 大ホール

●対象 地域の中高年(定員25名)

●参加料 無料

●申込み 7月26日(金)までに

下記申込書にて FAX (72-0002)

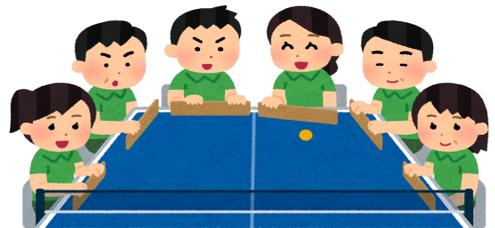
又は 直接「大石コミセン」まで
(先着順とします)

サロンは

「マンドリン演奏」「お茶会」

【演奏者】高木進様

(福井マンドリンクラブ 所属)



主催：大石まち協(健康・福祉部会)

協賛：春江北部ふくしの会

卓球バレー & サロン 申込書

氏名

年齢/

住所

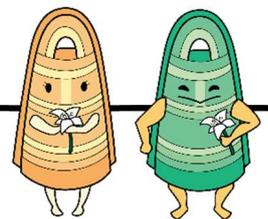
☎(携帯)

サークル等予定表	時間	7月開催日					8月開催日					7/1現在	
ヨガ&筋トレ	2・4 月 10:00~11:00	1	29					26					
TT会	毎週 月 13:30~15:30	1	8	22	29			5	19	26			
名空会 春江道場	毎週 火 19:00~21:00	2	9	16	23	30		6	13	20	27		
スマイルママ ベビーマッサージ	2・4 水 10:00~12:00	10	24					14	28				
うたおう会	毎週 水 14:00~16:30	3	10	17	24	31		7	21	28			
大石子供かるた会	毎週 水 18:30~21:30	3	10	17	24	31		7	14	21	28		
大石地区体育振興会 ラージボール卓球	毎週 水 19:00~20:30	3	10	17	24	31		7	14	21	28		
ZUMBA	毎週 木 10:00~11:00	4	11	18	25			1	8	15	22	29	
磊俳句会	第3 木 13:00~16:00	18	22										
日本墨書会 秋甫書道教室	毎週 木 14:30~17:30	4	11	18	25			1	8	22	29		
3Bはつらつ体操	1・3 金 10:00~12:00	5	19					2	23				
春江子供かるた会	毎週 金 18:30~21:30	5	12	19	26			2	9	16	23	30	
北部書道会	第3 土 9:30~11:30	20						17					
大石子ども太鼓	毎週 土 18:00~20:00	6	20	27				3	17	24	31		
坂井市													
音楽体操いきいき教室	1・3 金 13:30~15:00	5	19					2	30				
コミセン講座(申込要)													
リラックス★体操	2・4 月 10:00~11:00	8	22					19	26				
にこにこキッチン	月1回 10:00~12:30	3						6					

行事予定

開催日		時間		
7/20	土	6:30~	夏休み親子ラジオ体操会	青少年育成坂井市民会議大石支部

大石ふれあいまつりで展示した作品を大石コミセン内に掲示しています。(7/31(水)まで)



大石の歴史を一緒に調べてみませんか？

大石地区まちづくり協議会「総務・広報部会」ではこの度、郷土史や大石の歴史に興味・関心のある方を募集し、「大石地区歴史探究会」を発足して、大石の歴史を発掘するとともに、その成果を数年かけて「大石の歴史」という冊子にまとめ、後世に伝えていきたいと思ひます。

賛同される方は、下記により申し込んでください。大勢の方の応募をお待ちしています。

【お申し込み方法】

氏名、年齢、住所、電話番号を大石コミセン(72-0002)へ連絡して下さい。

・詳しいことを知りたい方は、「総務・広報部会」部会長の藤田(090-7742-5272)まで、お問い合わせください。