

10月 あらしいそ

みんなで利用 みんなの広場

コミュニティセンターだより
No. 538号
R2. 9. 24
雄島コミュニティセンター
電話・FAX 82-3553

e-Mail oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp



初心者さん向け

雄島コミセン1Day講座③

CASHLESS

キャッシュレスって、なあに？

～知っておきたいキャッシュレス決済の基礎知識～

最近、キャッシュレスとか
ペイペイとかスマホ決済と
…よく聞くけど何のこと？
便利らしいけど、なんだか
怖い～。
けどポイント還元とかいう
制度でお得になるらしいし…
気になる…



という方に！まずは基本を学びましょう！

- とき 10月7日(水) 13:30～
- 講師 坂井市商工会三国支所 経営指導員
- 受講料 200円
- 定員 15名
- 持ち物 筆記用具、お持ちの方はスマホ
- 申し込み締切り 10月5日(月)



野菜ソムリエ 前田先生の

雄島コミセン1Day講座④
食生活改善推進員コラボ講座



季節の野菜たっぷり！ キッシュとタルト

- ★とき 10:00～12:00
- キッシュの回 10月19日(月)
メニュー：野菜たっぷりキッシュ
にんじんグラノーラケーキ

1回ずつの受講も
OKです！

- タルトの回 11月5日(木)
メニュー：季節のスイートタルト
野菜のピクルス

- ★講師 前田 公子先生(野菜ソムリエ)
- ★受講料 200円
- ★材料費 1,200円/1回分
(タルト型、ピクルス瓶付き)
- ★定員 10名
- ★持ち物 エプロン、バンダナ、
タオル、お持ち帰り用バッグ
- ★申し込み締切り 10月16日(金)



！すべてのメニューを一人、丸ごと1回ずつ
お持ち帰りいただきます。

お申込み・お問い合わせはいずれも雄島コミュニティセンターTEL 82-3553までお願いいたします！

※いずれの講座も定員になり次第、
締め切らせていただきます。

雄島コミセン通年講座③

運動効果抜群！

ノルディックウォーキング

2本のポールを持って歩くノルディックウォーキングは運動
増進、ダイエットにも効果抜群です。ノルディックウォーキ
ングの正しい歩き方を学びましょう！

- ★とき 10月6日・10月20日・11月17日
いずれも火曜日(全3回)
10:00～12:00

- ★講師 亀田 友紀先生
- ★受講料 全3回分 600円
(初回に集めます)

- ★定員 15名
- ★持ち物 飲み物、タオル、
帽子、内履き(内ズック)、
外履き(外ズック)、
※ノルディック用ポールのある方は
お持ちください。お持ちでない方
にはお貸しします。

- ★申し込み締切り 10月2日(金)



♪運動のできる服装
でお越しください。

～自主講座開講に向けて～

ヨガ&ピラティス 1ヶ月体験会

ヨガやピラティスを1ヵ月間、体験してみませんか？
ヨガは昼に開講、ピラティスは夜に開講します！
どなたでもお気軽にご参加ください！
体験会后、自主講座として開講予定です。

昼 ハタリラックス ヨガ

呼吸とストレッチに重点を置き、
リラックスしながら筋肉を鍛えます。
肩や腰、膝などに不安ある方にも！

- ★とき 10月5日、12日、26日
いずれも月曜日
10:00～11:00

夜 ヴィンアサ ピラティス

正しい骨格を意識しながら、体幹
の筋肉を整えます。週末に向けて
身体をリセット！

- ★とき 10月9日、16日、30日
いずれも金曜日
20:00～21:00

- ★講師 RYT200認定ヨガ講師
多田 育世先生

- ★参加費 無料
- ★持ち物 バスタオル、
飲み物、ヨガマット

- ★申し込み締切り
開催日の前日

♪運動のできる服装でお越しください。

体験回数は
自由です！
(1回でも3回でも！
昼夜両方でも！)



10月の自主講座（サークル）予定表 （今後のコロナウィルス感染症の拡大状況により変更の場合もございます）

講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間
楽々書道	5, 12, 19, 26	(月) 13:00~	楽しいパソコン	8, 22	(木) 9:30~
あらいそ民謡	12, 26	(月) 13:30~	はじめてのお絵かき教室	1, 15	(木) 13:00~
アソビカサ〜！韓国	未定	(月) 19:30~	お絵かき教室	8, 22	(木) 13:30~
マミーバル	9, 16	(月) 19:30~	美楽来(ミラクル)ヨガ	8, 22	(木) 13:00~
茶道	お休み	(火) 9:00~	あらいそ川柳	お休み	(木) 13:00~
いきいき健康麻雀	6, 13, 20, 27	(火) 12:00~	3B体操	15, 29	(木) 9:30~
大正琴	6, 20	(火) 13:30~	リメイクあそび	2, 21	(水) 9:30~ (金) 9:30~
和会	14, 28	(水) 13:00~	囲碁会	2, 9, 16, 23	(金) 13:00~
みさき会	7, 14, 28	(水) 13:30~	絵手紙・ちぎり絵	9, 23	(金) 13:00~
オハナ フラ カィマリーノ	7, 21	(水) 19:30~	あらいそ合唱団	お休み	(土) 9:30~
美文字クラブ	7, 21	(水) 19:00~	大人の競技かるた	10, 24	(土) 19:00~
スタジオモーリス	14, 28	(水) 19:30~	音楽体操いきいき教室	(A) 13 (B) 27	(火) 9:30~
かめの子パソコン	1, 15, 29	(木) 10:00~	音楽体操いきいき教室	(A) 9 (B) 23	(金) 13:30~

10月のコミュニティセンター講座予定表 （今後のコロナウィルス感染症の拡大状況により変更の場合もございます）

講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間
放課後子ども教室 子ども楽々書道	13, 27	(火) 16:00~	放課後子ども教室 子どもかるた雄島会	7, 14, 21, 28	(水) 19:00~
放課後子ども教室 ジュニアあらいそ合唱団	お休み	(土) 11:15~	パソコン寺子屋	1	(木) 13:30~
放課後子ども教室 子どもお茶クラブ	お休み	(土) 13:00~	ゆっくり英会話	16, 23, 30	(金) 10:00~
放課後子ども教室 Come on! English!	10月5日 開講!	(3・4年) 16:15~ (5・6年) 17:15~			
雄島コミュニティセンターで 映画みよっさ!	とき: 10/21 (水) 13:30~ 『おいしい給食』 参加費: 100円 (飲み物代)				

☆1Day講座①

クラフトバッグ作りに挑戦しました!

8/29, 9/5, 9/19の土曜の午後にゆっくりと開催しました。私だけのクラフトバックづくりに挑戦しました。最初はなかなか難しく時間がかかりましたが少しづつ慣れてきて素敵なバッグが仕上がりました!



コースターク

令和2年度三國町コミュニティセンターリレー講座
〜教えて!コロナ禍での健やかLIFE講演会 第2弾〜

予告 「中村 伸一先生 講演会」

とき: 11月3日(祝) 午前10:00~
場所: 坂井市みくに市民センター
受付開始は10月22日からです。
詳しくは10月15日に各戸配布される
ちらしをご覧ください!

日々是好日(ひびこれよきひ) ~わたし達が思ったコト~

この夏があまり暑すぎて、秋は本当に来るのかしら...なんて思っていました。が、ようやく秋の到来の兆しになんだかホッとしています。みなさま、いかがお過ごしですか?

先日起った地震...びっくりしましたね! 福井地震以来の揺れだったそうで、体感的にもかなりの揺れを感じました。学校でも子ども達は机の下に隠れたとか。被害が大きくなくてよかったです。わたしはその日、所用で福井市内にいたのですが地震もさることながら、そのあとの大雨にやられました。日傘しか持っていない(ないよりマシでしょうか(;V:)), 駐車場は冠水...足元からずぶ濡れで悲惨な状況...最近、この手のゲリラ豪雨が増えているように感じます。日本も亜熱帯地帯に近づいているのでしょうか...

とはいえ、秋はやって来ました。運動の秋、食欲の秋に向けた講座もたくさん企画しました。みなさん、ぜひご参加ください。お待ちしております♥ 田中(!?)!

☆1Day講座②

漢方薬剤師高岡先生のコロナに負けない! からだ作り講座

東洋医学の視点よりコロナウィルスより身を守るためのヒントを教わりました。東洋医学=予防医学。東洋医学では外から入るウィルスは全て同じ、体の健康を守るためには生活習慣に気を配り自己免疫を上げていくまた免疫を落とさない生活を心がけることが大切だそうです! ほんの一部ですがヒントをご紹介します。

免疫力upのヒント!

1. バランスの良い食事
2. 清潔にする
3. 適度な運動
4. 睡眠・休息
5. ストレスをためない!
6. 体を冷やさない



季節の変わり目の秋は、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時です。秋は身体を潤し肺に働きかける食材のなし、きのこ、山芋など白色の食材を摂り、冬は身体を温める食材のかぼちゃ、くり、黒豆など黒色も食材を摂るといいそうです。旬の食材は栄養価が高いので積極的に摂ってくださいとのことでした。まずはできることから! 一番の予防は前向きな気持ちそして笑顔でいることなのでしようね!

雄島子ども教室
参加募集と開始のお知らせ!

字を書くと
楽しい!

えいこ!

楽しく開催中!

☆子ども楽々書道
少人数ですのでじっくり
丁寧にみてもらえますよ!
とき: 第2・4火曜日
時間: 16:00~

10月5日開講です!

☆Come On! English!
~まずは英語を好きになろう~
とき: 毎週月曜日
時間: 3・4年 16:15~
5・6年 17:15~

お申込み・お問合せは雄島コミュニティセンターTEL82-3553まで