

11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. 539 号
R2. 10. 29
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

雄島コミセン1Day講座◎

あの添乗員
に学ぶ!



旅行をもっと楽しむコツ

もしかしたら…知らないだけで、実はもっと旅を楽しむためのいろいろなテクニックがあるかもしれませんよ!
あの現役添乗員が裏技を伝授します。



- ★と き 11月21日(土) 13:30~
- ★講 師 日本トラベルエンタープライズ
下迫 吉高氏
- ★受講料 200円
- ★定 員 30名
- ★申し込み締切り
11月20日(金)



雄島コミセン1Day講座◎

クリスマスとお正月の マスキングテープアート

マスキングテープを細かくちぎって、前半2回でクリスマス
の大きめのカードを、後半1回でお正月のカードを作ります。

- ★と き 11月19日、12月3日、12月17日
いずれも木曜日(全3回)
9:30~11:30
- ★講 師 高屋 孝子先生
- ★受講料 全3回分 600円
- ★材料代 全3回分 1,600円
※額もついています
※初回に集金します
- ★定 員 10名
- ★持ち物 作ってみたいイラストがあれば
お持ちください
- ★申し込み締切り 11月16日(月)



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!



メールでも受け付けます!
oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

雄島コミセン
1Day講座◎

羊毛フェルトで

くるみボタンフローチを作ろう!

~羊毛フェルトを組み合わせて、オリジナルの
くるみボタンフローチを仕上げましょう~

- ★と き 11月27日(金)
13:30~
- ★受講料 200円
- ★材料費 800円
- ★定 員 10名
- ★申し込み締切り
11月20日(金)

みんなで楽しく
作ります!



雄島コミセン1Day講座◎

おひとり1枚づつのお持ち帰り千千ミ付き!
毎年、大変人気のある講座です。

キム先生の キムチ作り

~韓国の家庭で作るキムチ作りに挑戦しましょう~

- ★と き 12月6日(日) 10:00~
- ★講 師 キム ウンチェ先生
- ★受講料 200円
- ★材料費 1,000円
- ★定 員 12名
- ★持ち物 エプロン、お持ち帰りタッパ
ハンダナ、タオル
- ★申し込み締切り
11月27日(金)

特製千千ミも
作ります



新規自主講座 参加者募集

体験・見学はお気軽に
お越しください!

リラックスヨガ♥太陽礼拝

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 毎週月曜日 10:00~11:00

- ★講 師 RYT200認定ヨガ講師 多田 育世先生
- ★持ち物 バスタオル、飲み物、ヨガマット

ヨガ♥Loveing♥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 毎週金曜日 20:00~21:00

男性の方もぜひ!
お待ちしております

11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	2, 9, 16, 30	(月) 13:00~	楽しいパソコン	12, 26	(木) 9:30~
あらいそ民謡	9, 30	(月) 13:30~	はじめてのお絵かき教室	5, 19	(木) 13:00~
アソビハセヨ〜！韓国	9, 30	(月) 19:30~	お絵かき教室	12, 26	(木) 13:30~
アソビハセヨ〜！韓国 （初心者クラス）	9, 30	(月) 19:30~	美楽来（ミラクル）ヨガ	12, 26	(木) 13:00~
マミーバル	13, 20	(月) 19:30~	あらいそ川柳	お休み	(木) 13:00~
茶道	お休み	(火) 9:00~	3B体操	5, 19	(木) 9:30~
いきいき健康麻雀	4, 10, 17, 24	(火, 水) 12:00~	リメイクあそび	6, 18	(水) 9:30~ (金) 9:30~
大正琴	10, 24	(火) 13:30~	囲碁会	6, 13, 20, 27	(金) 13:00~
和会	11, 25	(水) 13:00~	絵手紙・ちぎり絵	13, 27	(金) 13:00~
みさき会	4, 11, 17, 25	(火・水) 13:30~	あらいそ合唱団	お休み	(土) 9:30~
オハナ フラ カイマリーノ	18	(水) 19:30~	大人の競技かるた	7, 21	(土) 19:00~
美文字クラブ	4, 18	(水) 19:00~			
スタジオモーリス	11, 25	(水) 19:30~	音楽体操いきいき教室	(A) 10 (B) 24	(火) 9:30~
かめの子パソコン	5	(木) 10:00~	音楽体操いきいき教室	(A) 13 (B) 27	(金) 13:30~

11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	10, 24	(火) 16:00~	放課後子ども教室 子どもかるた雄鳥会	4, 11, 18, 25	(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	5	(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	6, 13, 20, 27	(金) 10:00~
放課後子ども教室 Come on! English!	2, 9, 16, 30	(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：11/18 (水) 13:30~ 『 Fukushima50 』 参加費：100円（飲み物とおやつ代）				

開催日 しました! ☆**通年講座 10月6, 20日開催!**
運動効果抜群! /ノルディックウォーキング

インストラクターの亀田友紀先生より正しい歩き方とその効果をしっかり学びました。ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使い歩行運動を補助し運動効果を上げ全身を使ってする有酸素運動です。ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増加し体づくり、スタミナアップ減量などにとっても効果的だそうです。上半身もしっかり使うので肩や首のこりの解消、肩甲骨の可動域の改善にも良いそうです。



講座では、実際に歩いてみましたが前に手を出すので歩幅が大きく出ます。その分、速度も上がるしたくさん歩けるような気がしました。全身を使っているので汗もかきましたよ!いつもの道なら歩きとは違い、歩く質は間違いなく上がっていると思います!ご興味のある方は11月17日にも開催しますので一度体験してみるのもいいですね!

☆**1Day講座③ 10月7日開催!**
キャッシュレスってなに?

~**知っておきたいキャッシュレス決済の基礎知識**~

最近、キャッシュレスという言葉をよく耳にしますが、詳しく知りたいという方達に向けて今回は坂井市商工会三国支所より経営指導員をお招きし、経済産業省の資料を基に教わりました。キャッシュレスとは、現金を使わずに支払いを済ませる方法、政府が推進していることもあり今急速に普及し始めているそうです。様々なメリットがあり、ポイント面でもお得な所があるそうですね。使いすぎないように上手に活用したいと思いました。



雄島コミセン シニア教室 参加者募集!

☆**ゆっくり英会話 50代~80代の方のための**

~会話を楽しみながらゆっくりペースで英語を学びましょう~

☆**とき** 毎週金曜日 10:00~11:00

☆**講師** ファン ジンリ先生

新規自主講座 参加者募集!

☆**アンニョンハセヨ〜!韓国**

~**初心者クラス**~

~韓国語を基礎から学びます。

ハンゲル文字の読み書きからスタート~

☆**とき** 月2回 月曜日 19:30~21:00

(11月は9日, 30日です)

☆**講師** 青池 千代美先生

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

日々是好日 (ひびこれよき日) ~わたし達が思ったこと~

家から見える白山も白く雪が被うのが見られる日もあり、日ごとに寒さが増してきましたね。

さて夏が終わるとちらほら聞こえてくる「〇〇の秋」という言葉、四季のある日本ならではの言葉ですね…。それぞれの由来は諸説あるようですが…

先日私は、友人達と大人の遠足にでかけてきました。福井でも訪れたことない所がたくさんありますが、この日の遠足は、明智光秀のゆかりの地やいわゆるインスタ映え?スポットをウロウロ…そちらの滞在時間は早めに切り上げて(←)遠足の一番の目的のお昼御飯!半年前から予約をしていて念願叶ったお店。秋を感じる食材や器、どれも丁寧な仕上げで味わい深いお料理でした。お土産も食べ物ばかりという、結局食べ歩きの旅となりました。食欲の秋をしっかりと堪能できました。皆さんはどんな秋が思い浮かぶかな?いろんな秋をエンジョイしてくださいね。Go To~キャンペーンを利用してお出かけもいいですね。

雄島コミセンでも秋を感じられる講座を開催予定です。ぜひお越しください。むらた◎