

8月



あらいそ

～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. 560号
令和4年7月28日
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 ③

『青竹ふみふみ体操』

～お手軽・
ながら運動でもOK～

青竹踏みをするとう血行が良くなり、足に蓄積していた老廃物が押し流されるので冷え性対策にもなります。そのほかにも、自律神経機能の向上、便秘改善、美肌効果ナドナド身体が喜ぶことばかり！ぜひ、ご参加ください(*^-^*)



- ★日 時 令和4年8月31日(水)
10:00～
- ★場 所 雄島コミセン ホール
- ★講 師 竹生 美由紀 先生
- ★定 員 15名
- ★受講料 200円
- ★持ち物 飲物、ヨガマット、タオル



各講座のお申込み・お問い合わせは
雄島コミュニティセンター ☎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



予告

R4年度 三国町コミュニティセンター共催講座

人生最幸 ～ワタシのお終活～

9月より、三国町コミュニティセンター共催講座が5回シリーズでスタートします。

第1回目

人生の「仕上げの始まり」を迎えたら

- ◆と き 9月10日(土) 10:00～
- ◆と ころ 浜四郷コミュニティセンター

詳しくは8月25日(木)配布「三国町コミュニティセンター共催講座チラシ」をご覧ください。

チラシ配布 8月25日(木)
申込み開始 9月1日(木) 9:00～



青少年育成坂井市民会議雄島支部よりお願い



子ども達にとって楽しい夏休みが始まりました。日中、子ども達を屋外で見かける機会も増えると思います。そこで、子ども達が安全に楽しい夏休みが送れるように地域の皆様のあたたかい目、声かけで見守っていただきますよう、ご協力お願いいたします。



熱中症予防 × コロナ感染防止

新型コロナウイルス感染防止のために、「新しい生活様式」として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いが求められていますが、熱中症にも注意が必要です。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

- ・暑さを避ける…エアコンや扇風機を活用しましょう
- ・必要に応じてマスクを外す
- ・こまめな水分補給…大量に汗をかいた時は塩分も摂取
- ・暑さに備えた体づくり…体調がすぐれないときは無理をしない

8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	1, 8, 22, 29	(月, 火) 13:30~	はじめてのお絵かき教室（水彩画）	4, 18	(木) 13:00~
アソビの国〜！韓国	日程が決まり次第連絡します	(月) 19:30~	お絵かき教室（水彩画）	25	(木) 13:00~
アソビの国〜！韓国2	8, 22	(月) 19:30~	美楽来（ミラクル）ヨガ	5, 10, 19, 25	(隔週) 13:30~
茶道	お休み	(火) 9:30~	オハナ フラ カイマリーン team T	4, 18	(木) 10:00~
ポールで歩こっさ	2, 16	(火) 9:30~	3B体操	4, 18	(木) 13:30~
三国いきいき健康麻雀の会	2, 9, 16, 30	(火) 12:00~	リメイクあそび	5, 17	(水, 金) 9:30~
琴こと会	9, 23	(火) 13:30~	三国囲碁会	5, 12, 19, 26	(金) 13:00~
和会	17, 24	(水) 13:00~	絵手紙・ちぎり絵	お休み	(金) 13:00~
みさき会	3, 10, 24, 31	(水) 13:30~	マミーベル	お休み	(月) 19:30~
美文字クラブ	お休み	(水) 19:00~	あらいそ合唱団	お休み	(土) 9:30~
かめの子パソコン	4, 18	(木) 9:30~	子どもサークル 子どもかるた会	3, 10, 17, 24, 31	(水) 19:00~
楽しいパソコン	10, 25	(木) 9:30~			
音楽体操いきいき教室（火）	9	(火) 9:30~	音楽体操いきいき教室（金）	12, 26	(金) 13:30~

8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	8, 22	(月) 16:00~	放課後子ども教室 えいごのお部屋 Come on! English!	22, 29	(月) 16:15~
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~	シニア教室 パソコン寺子屋	お休み	(木) 13:30~
放課後子ども教室 子どもお茶クラブ	6	(土) 13:00~	大人の語学教室 ゆっくり英会話	日程が決まり次第連絡します	(金) 13:30~

6/13(月) 雄島コミセン通年講座「ゆるっと体操」を開催しました！

6月より10回シリーズで「ゆるっと体操」が開始されました。無理せずゆるやかな体操やストレッチポールを使い、こり固まった身体をゆるませて、新陳代謝もUP♪心も体もリラックスできました。



6/17(金) 雄島コミセン通年講座「デリデリキッチン」を開催しました！

6月より5回シリーズで「デリデリキッチン」が開始されました！とっておきの洋風お惣菜デリカを作ろう！ということで、失敗しがちなベシャメルソースやマヨネーズをひとり鍋作りしました。また出来たソースを使い洋風お惣菜を教わりました！すごくおしゃれて手の込んだメニューもシェフに教われば簡単に出来てしまいました！いつもの食卓がステップアップになると思います！！



おソースベシャメルを使った
若鶏のクリーム煮



お白身魚のハンバーガー
レモンバターソース

お南島の
真ごしスープ

おホタテのエスカベッシュ

雄島コミセンでは、インスタグラムを開設しました！雄島コミセンの活動や雄島地区の魅力をぼちぼちペースではありますが発信していきたいと思っております！フォローをお願いします！



OSHIMA.COMISEN

7/7(木) 雄島コミセンSDGs講座
～おうちでできるSDGs～
第2弾(4回シリーズ)
「布ぞうりづくり」開催しました！

雄島コミセンでは「おうちでできるSDGs」をシリーズにして企画しました。今回のテーマは「布ぞうり作り」です。再利用、リサイクルの視点から着古したTシャツを裂いてぞうりにリメイクしました！思い出のTシャツが素敵なぞうりの変身！快適な夏を過ごせそうですよね！



Coming Soon!

乞うご期待！

毎年7月開催の子ども縁日は
10月22日(土)に仮名「ハロウィンでディスクゴルフ」
in 海浜公園で開催予定です！！

日々是好日(ひびこれよき日) ~わたし達が思ったこと~

怒涛の7月が始まる～と思っていたら、もうすぐ8月です。何が怒涛なのか…ということ、まずは、雄島地区まち協のメインイベント「からのおくりもの」から始まり、夏休み子ども教室、コミセン通年講座2回、私事ではございますが通知簿もらいと社会教育の研修。行事、予定が目白押しでした。私事は置いて、大変ありがたいことにイベントや講座に地域の皆さんに多数ご参加いただきました。準備大変なこともありましたが、皆さんの笑顔を見ると、「ああ、よかった」の一言に尽きます。地域の皆さんあってのコミセンだなあとしみじみと感じた7月でした。 しの◎

お問合せ・お申込み：雄島コミュニティセンター
TEL 82-3553 (平日8:30~17:15)

