

コミセン&まち協 インフォメーション

大人も
子どもも対象の

三国コミュニティセンター講座 足つぼマッサージ

足は第2の心臓
足のツボをしげきして、
夏バテをふっとばそう！



人生の宝 幸せのクローバーは

お金・友達・筋肉・歯 の4つ！（講師の先生の言葉）

足つぼを刺激して、足うら筋をきたえます！

お子さんは、パパやママ、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に参加してね！大人は1人でもいいですよ！

日にち：8/1・8/8（木曜日）

（どちらか1日でもOKです！）

時間：午前10:00～ 1時間程度

場所：三国コミュニティセンター

講師：梅谷 信子先生（NPO法人日本フットセラピスト協会員）

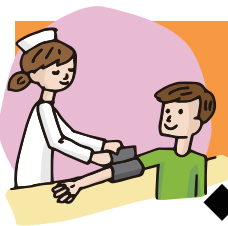
受講料：1人または1組200円

定員：20名

持ち物：水分、タオル、ヨガマット（ある方）

申込み：三国コミュニティセンター ☎82-6400まで
お電話にてお申し込みください。

偏平足や
外反母趾を解消！



坂井市住民健診のお知らせ

会場：三国コミュニティセンター



◆基本健診◆

実施日	受付時間
8月25日（日）	8:30～10:30
8月26日（月）	8:30～11:00
	13:00～14:30

◆乳がん・子宮頸がん検診◆

実施日	受付時間
8月24日（土）	13:15～14:20

◆胃がん検診（エックス線）◆

実施日	受付時間
8月25日（日）	8:00～10:00

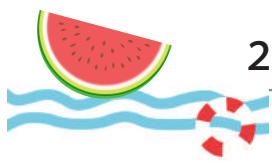
◆歯科検診◆

実施日	受付時間
8月26日（月）	9:00～10:30

◎お問合せ先・窓口◎

健康長寿課（健康増進）☎50-3067

※胃・乳・子宮頸がん検診は予約が必要です。



2019年8月コミュニティセンター内行事予定



講座・行事	開催日		開催時刻
三国ヨガクラブ	5	19 26	19:00～
三国節保存会		26	19:30～
三国町合唱団	5	19 26	19:30～
フイアロハレイマウロア・カイ		19	19:30～
フルール	5	19 26	17:30～
子供輝流太鼓	5	19	19:00～
琴翔会	5	19	10:00～
マーレみくに	7	21	9:30～
ペン越友	7	21	9:00～
桃李会	14	28	10:00～
生花の会	14	28	13:00～
三国番傘川柳会	7		13:30～
湊風吟詩会	7	21 28	13:30～
フイ・アロハレイ・ゴールド会	7	21	14:30～
三国秋の会	14		13:00～
粹彩倶楽部	7	28	19:30～
クックチャレンジャー男爵会		21	9:00～
かけろがマリノ(初めてのワダン)	7	28	19:30～
三国囲碁会	7 14	21 28	13:00～
オリサール三国木部	7	21	9:30～
パワーヨガ	7		19:30～
太極拳(快)	3 10	17 24	13:30～
ちぎり絵 やよい会	3	17	13:30～
三洋会	10		13:00～
かけろがマリノ(親子フラ&タヒチアン)	4		10:00～

開催時間の変更などは代表者にお確かめください。

講座・行事	開催日		開催時刻
美文字	6	20	10:00～
らくらくピアノ	13	27	9:30～
湊吟社(漢詩)	20	27	13:30～
アートフラワー	13	27	13:00～
朗読 成るの会	13	27	14:00～
健康体操教室	6	27	13:00～
三国バレエ	6	20 27	16:30～
三国みずじ会	6	20	18:30～
みくにみらい塾	6		19:30～
輝流II	6	13 20 27	19:30～
三国俳句会		20	12:30～
水仙ダンス(火)		27	10:00～
花ゆうゆう		27	19:00～
手芸教室	1	23	9:00～
WA-KA YOGA サークル	1	22 29	19:30～
三国短歌会		8	13:00～
関心流真砂吟詩会	1	8 22 29	10:00～
アート教室	6	8	9:00～
おまっちゃん会	1	29	19:00～
三国ロク・フォト		8	19:00～
横笛みくに		8 22	19:30～
佳朋会	1	8 22	19:30～
ハンドメイド粋々	1	22	13:00～
三国町合唱団B		8 22	13:30～
3B体操シニア	1	8 22 29	13:30～
三国竹友会		8 22	19:00～

生花なでしこの会	2	13	13:30～
おはなし成るの会	7	9 23	13:30～
三国写友クラブ		16	19:30～
水仙ダンスクラブ(金)	9	23	13:30～
三国北小かるた会2	9	16 23 30	18:30～
薫風太極拳	2	9 23 30	9:30～
フォトサロン南部	2		19:30～
音楽体操いきいき教室(月)	5	19	13:30～
音楽体操いきいき教室(火)	6	20	9:30～
音楽体操いきいき教室(木)	8	22	13:30～

コミセン講座「手作り浴衣」	1		9:00～
コミセン講座「足つぼマッサージ」	1	8	10:00～
夏休み「のびーる」	2		9:00～
夏休み「マスキングテープ」	7	9	10:00～



毎年好評 自慢のグリーンカーテン応募してみませんか



手軽に気軽に取組める、環境保護&省エネ。

出来ることから始めましょう!! 応募期間 令和元年8月19日(月)～8月30日(金)

※お問合せ・応募用紙は…まち協グリーンカーテン・コンテスト係
 三国コミュニティセンター内 ☎82-6400までお気軽にどうぞ