

コミセン&まち協 インフォメーション

みくに地区まちづくり協議会 防災・安心部会

防災ミニ教室 ④～避難所設営体験～

防災

12月5日(日) 10:00~12:00

場所: 三国南小学校体育館

実際の避難所が設置される小学校で、子ども達と一緒に新しい生活様式に沿った避難所開設、設営を体験します。

●講師: 福井工業大学建築土木工学科教授・防災安心部会顧問

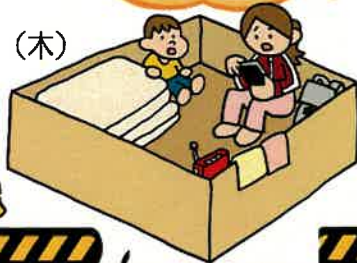
竹田 周平 氏

●定員: 50名

●参加費: 無料

●申込み締切: 12月2日(木)

防災グッズのお話も!



新しい
避難所って
どんな様子?

三国コミセン1Day講座⑦

認知症予防のための アロマヘッドトリートメント ～セルフケア～

認知症予防に有効性が期待されるJAAブレンド精油「wasurenagusa」を使ったヘッドマッサージトリートメントを学びます。アロマのいい香りの中、お家でできるマッサージで自分の身体を癒しましょう。



★とき 12月10日(金) 13:30~

★講師 脇屋 和美先生(アロマ&ヒプノセラピスト)

★受講料 200円

★材料費 800円(オイル代)

★定員 10名

★持ち物 フェイスタオル2枚

★申し込み締切り 12月6日(月)

実は頭皮は
意外と
凝っています

お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンター☎82-6400までお願いいたします!
メールでも受け付けます。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールへジャンプできます。



三国コミセン1Day講座⑧

キム先生の キムチ作り

ポッサム
ランチ
付き



～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12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
バンドナ、タオル

★申し込み締切り 12月6日(月)



食生活改善推進員&三国コミセンコラボ講座①

食改さんの 季節のごはん

今回は…家族であったかメニュー

今回は身体をぽかぽかあたためるメニューです。鍋に便利な万能だし汁と手作りポン酢。お正月にも使える家族がよろこぶレシピをご紹介します。

★とき 12月7日(火) 9:30~

★講師 食生活改善推進員

★参加費 800円(材料代)

★定員 12名

★持ち物 エプロン、バンドナ、
タオル、
お持ち帰りタッパ

★申し込み締切り 12月3日(金)

メニュー

- ・野菜綿なべ
- ・ゆずたっぷり
手づくりポン酢
- ・変わり田作り
- ・麩のからし和え
- ・五穀米

お楽しみメニューの冬のおやつレシピも
ご用意しています。





2021年12月コミュニティセンター内行事予定

12月の休館日

19日(日)
29日(水)
30日(木)
31日(金)



※11月22日現在の予定です。変更となる場合があります。変更については代表者にご確認ください。

※時刻は使用される部屋の予約開始時刻となっています。 ※曜日、時刻についてはイレギュラーの場合があります。

月	講座・行事	開催日	使用予定時刻	木	講座・行事	開催日	使用予定時刻
Mon	絵手紙クラブ	13・27	10:00~	Thu	民謡レクリエーション	9・16・23	9:30~
	美文字	6・20	10:00~		関心流真砂吟詩会	2・9・16	10:00~
	三国ヨガクラブ	6・13・20・27	19:00~		ギター教室	2・16	10:00~
	三国町合唱団	6・20	13:30~		喜雅	2・9・16・23	9:30~
	三国町合唱団	13	19:30~		三国短歌会	9	13:00~
	演劇教室MAFF	お休み	18:30~		ハンドメイド粋々	2・16	13:00~
Tue	らくらくピアノ	14・28	9:30~	フクイ・アロハレイ・ゴールド会	お休み	13:30~	
	水仙ダンスクラブ	お休み	10:00~	3B体操シニア	2・9・16・23	13:30~	
	琴翔会	14・21	10:00~	佳朋会	2・9・16	13:30~	
	三国俳句会	21	13:00~	アート教室	9・23	17:00~	
	アートフラワー	14・28	13:00~	三国ロク・フォト	9	19:00~	
	健康体操教室	14・21	13:00~	おまっちゃかい	2・16	19:00~	
	和楽笑体操	7・14	13:30~	三国竹友会	9・16	19:00~	
	湊吟社(漢詩)	7・21	13:30~	演劇教室MAFF	2・9・16・23	18:30~	
	三国バレエ会	7・14・21	16:30~	横笛みくに	9・23	19:30~	
	三国みすじ会	7・21	19:30~	初香会(木曜)	9・23	20:00~	
	花ゆうゆう	28	19:00~	初香会子供教室	9・23	19:00~	
	雅(琴・三弦)	14	19:00~	クックチャレンジャー男爵会	お休み	9:00~	
	初香会(火曜)	14・28	19:30~	パッチワークはな	3・17	10:00~	
	みくにみらい塾	7	19:30~	生花なでしこの会	10・27	13:30~	
フクイアロハレイマウロア・カイ	7・21	19:30~	おはなし成るの会	10・24	13:30~		
Wed	男の料理いねす会	8	9:00~	水仙ダンスクラブ	お休み	13:30~	
	ペン越友	1・15	9:30~	三国かるた会	3・10・17・24	18:30~	
	童謡マーレみくに	1・15	9:30~	三国写友クラブ	17	19:30~	
	オカリナサークル三国1組	1・8・15	8:30~	ギター教室	11・25	10:00~	
	桃李会	8・22	10:00~	三洋会	11	13:00~	
	オカリナサークル三国木部	1・15	12:30~	太極拳 快	4・11・18	13:30~	
	生花の会	15・28	13:00~	ちぎり絵やよい会	11・25	13:30~	
	三国「秋」の会	8	13:00~	オハナフラカイマリーノ(親子)	5	10:00~	
	三国囲碁会	1・8・15・22	13:00~	オハナフラカイマリーノ(カヒコ)	5	11:00~	
	湊風吟詩会	1・8・15・22	13:30~	オハナフラカイマリーノ(カヒコ)	26	13:00~	
	ジャズミンサークル	8・22	13:30~	※音楽体操いきいき教室の時刻は講座開始時刻となっています。			
	三国番傘川柳会	8	13:30~	音楽体操いきいき教室(月)	13・27	13:30~	
	粋彩倶楽部	1・15	19:30~	音楽体操いきいき教室(火)	7・21	9:30~	
	オハナフラカイマリーノ(初めてのフラダンス)	8・22	19:30~	音楽体操いきいき教室(木)	23	13:30~	
三国節保存会	1・15	19:30~					

☺️ コミセン講座

三国子ども教室「ミニ門松作り」 28(火) 9:30~

CHECK COM+1月号は12月9日配布です。(第2木曜日)

☺️ コミセン講座

1Day 講座「ヘッドトリートメント」 10(金) 13:30~
1Day 講座「キム先生のキムチ作り」 12(日) 10:00~
1Day 講座「クリスマスケーキ作り」 24(金) 9:30~
コラボ講座「食改さんの季節のごはん」 7(火) 9:30~



予告

三国コミセン1Day講座⑩

次号COM+にて
くわしく!

クリスマスイブ当日の クリスマスケーキ作り

今年のクリスマスケーキは手作り!

★とき 12月24日(金)

9:30~

★講師 朝倉 雅美先生

日々のこと ~わたしたちの日常~

残暑厳しい9月から始まった三国町コミュニティセンター共催講座『五感解放~自分を癒す贅沢時間~』は、冬の訪れを感じる今月19日をもって5講座全て終了いたしました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。各講座のアンケートを拝見しますと、「最高」「癒された」「素敵な時間でした」等々嬉しいお言葉がたくさん!!とても励みになります。その他にも「次はこんな講座をしてほしい」や「こんな風にしたらもっと良かった」等、参考になるご意見もあり、「次に繋げよう!」と前向きな気持ちにもなりました。一つ一つ丁寧に回答くださり感謝申し上げます。

さて、今年も残すところ1か月とちょっと…。三国コミセンでは一年の締めくくりにふさわしい講座をたくさん企画し、皆さんのご参加をお待ちしています。お見逃しなく!!
日に日に寒さが増しますが、どうぞご自愛ください。

♡いつみ♡