



ひだまり

加戸・公園台コミュニティセンター

TEL 82-0356・FAX 82-3383

E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

まち協 健康講座のお知らせ —認知症とその予防—



放課後子ども教室

最近よく聞く「認知症」正しく理解していますか？
ちょっとした知識があると早期発見、症状の改善に
役立ちます。まずは認知症にならない生活を学びましょう。

- 日時 12月14日(土) 午後7時から
- 場所 加戸・公園台コミュニティセンター
- 講師 福井県立すこやかシルバー病院
作業療法士 下口 さゆり先生
- 内容
 - ・認知症の危険因子と脳を鍛える
 - ・心と体を元気にする
 - ・残された機能の維持

主催 加戸・公園台地区まちづくり協議会
共催 加戸ふれあいの会、加戸第2福祉の会、公園台福祉の会

★12月23日(月)に、ホットケーキ
ミックスを使って、バナナ入りパウンド
ケーキを作ります。

★12月24日(火)に、書き初め教室を
行います。お昼からは、クレープケーキ
を作ります。

詳しくは、12月に学校から配られる
チラシを見てね！たくさんの参加をお
待ちしています！お楽しみに★

コミセン講座のご案内

第2弾！

手打ちそば講座

おそばを打ってみませんか？初心者大歓迎です！
打ったおそばは、お持ち帰りいただけます。

- 日時 12月5日(木)
9時30分～12時
- 場所 加戸・公園台コミュニティセンター
- 講師 竹内 浩三先生
- 受講料 1,400円(材料代含む)
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
- 定員 8組
(定員になり次第締め切ります。)
- 申込先 加戸・公園台コミュニティセンター



タッパーで作るシュトレーンとピザ

～前回のちぎりパンとフォカッチャは大好評でした。
今回はクリスマス間近なので、ドライフルーツを練り
こんだシュトレーンと、簡単ピザを作ります～



- ★日時 12月13日(金) 10時～12時
- ★場所 加戸・公園台コミュニティセンター
- ★講師 水上 かおり先生
- ★受講料 1,200円(材料代含む)
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
- ★定員 10名
(定員になり次第締め切ります。)
- ★申込締切 12月6日(金)
- ★申込先 加戸・公園台コミュニティセンター



コミュニティセンター

講座予定表



| 自主講座(サークル)名 | 12月開講日 | 1月開講日 | 時間 |
|-------------------------------|------------|------------|------------|
| 抹茶講座 | 2・23 | 6・27 | (月) 14:00~ |
| さわやか健康体操とウォーキング | 9・23 | 27 | (月) 10:00~ |
| 和琴講座 | 16 | 20 | (月) 13:30~ |
| 子ども抹茶教室 | 23 | 27 | (月) 15:00~ |
| 3B体操 | 3・10・17 | 7・14・21・28 | (火) 9:30~ |
| 三國湊 新月(太鼓) | 10 | 14・21 | (火) 19:30~ |
| ガラスアート | 3 | 7 | (火) 19:30~ |
| 布遊び | 4・11・18・25 | 8・15・22・29 | (水) 9:30~ |
| び・ヨーガ | 4・18 | 15・29 | (水) 10:00~ |
| やすらぎ3B体操 | 4・11・18・25 | 8・15・22・29 | (水) 19:00~ |
| 筆・ペン講座 | 11 | 8・22 | (水) 19:00~ |
| リラクゼーションヨガ | 5・12・19・26 | 9・16・23・30 | (木) 10:00~ |
| 和楽々体操 | 5・12・19 | 9・16・23・30 | (木) 10:00~ |
| やさしいエアロとヨーガ | 5・12・19 | 16・23・30 | (木) 19:30~ |
| 初香会 子ども教室 | 12・26 | 16・30 | (木) 19:30~ |
| 初香会 | 12・26 | 16・30 | (木) 20:30~ |
| 運動公園子ども抹茶教室 | 7・21 | 11・25 | (土) 9:00~ |
| コミュニティセンター事業 定期講座 ベビーリトミック | 2・16 | 6・20 | (月) 10:00~ |
| コミュニティセンター事業 カラオケ開放日 | 5・19 | 16・30 | (木) 13:30~ |
| 地域包括支援センター事業 音楽体操いきいき教室 | 6・20 | 17・31 | (金) 13:30~ |

体育館



| 登録団体名 | 12月開講日 | 1月開講日 | 時間 |
|-----------------------|------------|-------------|------------|
| ラビットBC I (小学生バドミントン) | 2・9・16・23 | 6・20・27 | (月) 18:00~ |
| わいわいクラブ (バドミントン) | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | (火) 19:30~ |
| KAMOME I (バドミントン) | 4・11・18・25 | 8・15・22・29 | (水) 13:30~ |
| 三国ポームテニスクラブ | 4・11・18・25 | 8・15・22・29 | (水) 19:30~ |
| KAMOME II (バドミントン) | 6・13・20・27 | 10・17・24・31 | (金) 10:00~ |
| 三国Sフオルツア (フットサル) | 6・13・20・27 | 10・17・24・31 | (金) 19:30~ |
| ラビットBC II (小学生バドミントン) | 7・14・21・28 | 4・11・18・25 | (土) 9:30~ |
| クインズ (バレーボール) | 7・14・21 | 4・11・18・25 | (土) 19:30~ |

コミュニティセンターからのお願い

講座をお休みする場合や日程変更する場合は、講座日の3日前までに変更届けを提出してください。
緊急な場合は、電話にてご連絡下さいますようお願いいたします。

TEL: 82-0356