



# 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



## コミセン講座の お知らせ①

## キンパ(韓国海苔巻き)作り

キンパは、塩とごま油で味付けしたご飯に、ほうれん草、たくあん、ニンジンなどの材料を入れて海苔で巻き、ひとくち大に切った韓国の食べ物です。普段のごはんにもおべんとうにも活躍！



日時：12月14日(火) 午前10:00～12:00

講師：キム ウンチェ先生

参加費：1,400円(受講料200円、材料費1,200円)

持ち物：エプロン、三角巾

お持ち帰り用タッパ、手拭きタオル

定員：10名



## コミセン講座の お知らせ②

## キムチ作り

キムチは世界5大健康食品といわれているほど、健康に良い食品です。免疫力を上げたり、ダイエットや美肌などの効果にも期待できます。本場の韓国の味に挑戦しましょう。



日時：1月14日(金) 10:00～12:00

講師：キム ウンチェ先生

参加費：1,800円(受講料200円+材料費1,600円)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

お持ち帰り用タッパ(大)

定員：10名



♪お問い合わせ・お申し込みはいつでも

加戸・公園台コミュニティセンター

TEL 82-0356 まで♪



# 講座予定表



コミュニティセンター

自主講座(サークル)名	12月開講日	1月開講日	時間
さわやか健康体操とウォーキング	6・13・20	17・24・31	(月) 10:00~
3B体操	7・14・21	11・18・25	(火) 10:15~
三國奏新月(太鼓)			(火) 19:30~
グラスアート			(火) 19:30~
布遊び	1・8・15・22	5・12・19・26	(水) 9:30~
やすらぎ3B体操	1・8・15・22	5・12・19・26	(水) 19:30~
筆・ペン講座	1・15	19	(水) 19:00~
和楽々体操	2・9・16	13・20・27	(木) 10:00~
やさしいエアロとヨガ	2・9・16	13・20・27	(木) 20:00~
抹茶講座	休講	休講	
和琴講座	休講	休講	
子ども抹茶教室	休講	休講	
コミュニティセンター事業 コミセン講座 大人の家庭科	2	6	(木) 10:00~
地域包括支援センター事業 音楽体操いきいき教室	3・17	7・21	(金) 13:30~



体育館

登録団体名	12月使用日	1月使用日	時間
ラビットBC I (小学生バトミントン)	6・13・20・27	17・24・31	(月) 18:00~
わいわいくらぶ2 (バドミントン)	7・14・21・28	4・11・18・25	(火) 19:30~
KAMOME I (バドミントン)	1・8・15・22	5・12・19・26	(水) 14:00~
KAMOME II (バドミントン)	3・10・17・24	7・14・21・28	(金) 10:00~
三国Sフオルツア (フットサル)	3・10・17・24	7・14・21・28	(金) 19:30~
ラビットBC II (小学生バトミントン)	4・11・18・25	8・15・22・29	(土) 9:30~
クインズ (ソフトバレーボール)	4・11・18・25	8・15・22・29	(土) 19:30~

和楽々体操 (自主講座)

受講生募集



元気に過ごす為に  
体操したい方

日時:毎週木曜日

午前10時~11時30分

場所:加戸・公園台コミュニティセンター

講師:梅谷 信子先生

問合せ:82-0356(加戸・公園台コミセン)

