



# ひだまり

## コミセン1day講座受講生募集!

※申込受付は、各講座とも10月6日(木)AM9:00~です。

定員になり次第締め切らせていただきます。

### 『バランスボールレッスン』



バランスボールを使った有酸素運動でストレス発散してリフレッシュしましょう!!

日時: 10月20日(木) 13:30~15:00

講師: 宮下 信子先生

参加費: 500円

(受講料200円+ボールレンタル300円)

持ち物: ヨガマット又はバスタオル

汗拭きタオル・水分補給の水など

定員: 15名



### 『キャラ弁作り』

ハロウィン仕様の可愛いキャラ弁を楽しく作りましょう!!

日時: 10月21日(金) 10:00~12:00

講師: 中村 まなみ先生

参加費: 1,200円

(受講料200円+材料費1,000円)

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル

定員: 10名

※お弁当箱は、こちらで用意します。



### 令和4年度

### 住民健診・がん検診

会場 加戸・公園台コミュニティセンター

日時 10月25日(火)

8:30~14:30

センター内の照明がLEDになりました!

利用者の皆様から「明るくなった」とのお声をいただいております。

工事中は何かとご迷惑をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございます。

※講座の申込・お問い合わせは、加戸・公園台コミュニティセンター

☎82-0356までお願いいたします。



# 講座予定表



コミュニティセンター

自主講座(サークル)名	10月 開講日	11月 開講日	時間
さわやか健康体操	3・17	7・14・21	(月) 10:00~
3B体操	4・11・18	1・8・15・22・29	(火) 10:15~
三國湊新月(太鼓)	11・18	8・15	(火) 19:30~
グラスアート	25	29	(火) 19:30~
やすらぎ3B体操	5・12・19・26	2・9・16・30	(水) 19:00~
筆・ペン講座	5・19	2・16	(水) 19:00~
ヨガ+からだ美調律	6・13・20・27	10・17・24	(木) 10:00~
ヨガ+からだ美調律Ⅱ	4・11・18・25	1・8・15・22	(火) 13:30~
和楽々体操	6・13・20・27	10・17・24	(木) 10:00~
やさしいエアロとヨガ	13・20・27	10・17・24	(木) 20:00~
抹茶講座	休講	休講	
和琴講座(昼)	17	21	(月) 13:30~
和琴講座(夜)	17	21	(月) 19:30~
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 レッツトライ! 韓国クッキング	14	11	(金) 10:00~
コミュニティセンター事業 コミセン講座 親子ふれあいリトミック	8・22	12	(土) 10:00~
地域包括支援センター事業 音楽体操いきいき教室	7・21	4・18	(金) 13:30~

## 体育館



登録団体名	10月 使用日	11月 使用日	時間
ラビットBCⅠ(小学生バドミントン)	3・17・24・31	7・4・21・28	(月) 18:00~
わいわいくらぶ2(バドミントン)	4・11・18・25	1・8・15・22・29	(火) 19:30~
KAMOMEⅠ(バドミントン)	5・12・19・26	2・9・16・30	(水) 14:00~
KAMOMEⅡ(バドミントン)	7・14・21・28	4・11・18・25	(金) 10:00~
三国Sフオルツア(フットサル)	7・14・21・28	4・11・18・25	(金) 19:30~
ラビットBCⅡ(小学生バドミントン)	1・8・15・22・29	5・12・19・26	(土) 9:30~
クインズ(ソフトバレーボール)	1・8・15・22・29	5・12・19・26	(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時には、**講座日3日前までに変更届を提出してください。**

また、講座生の皆さまにも、各団体で責任をもって変更等の連絡をお願いします。

なお、緊急な場合は、電話でご連絡くださいますようお願いいたします。



お願いします

TEL: 82-0356 / メールアドレス kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp