

かたつむり

コミュニティセンターだより 第619号 令和4年2月24日発行 三国東部コミュニティセンター

TEL/FAX 81-2761

E-Mail mikutou-cc@city.fukui-sakai.lg.ip

三国東部まち協 ___

地域交流•広報部会



いちご狩り と 演奏会

3月20日(日)

8 時集合・8 時 15 分出発……16 時コミセン着

(三国東部コミセン)

明城ファーム ★行き先

演奏会(県立図書館)

25人 定員になり次第 ★定 員

締め切ります。

★参加費 大人 2,000円

> 小学生 1,000円 小学生未満 500円

越前市の明城ファームでいち ご狩り。その後昼食を食べて「三 国シンフォニックウィンズ」の定 期演奏会。美しい音楽で癒されま しょう。

※小学生以下は保護者同伴でお願いします。

※最小催行人数 15人 満たない場合は中止とします。

※コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止となる場合があります。

コミセン講座 3/8・22 W AM 10:00~

「ノルディックウォーキング」

2本のポールを持って歩く【ノルディッ クウォーキング】は、運動の増進・ダイ エットにも効果抜群です。

亀田 友紀 先生

3月8日(火)・22日(火) 日時

開会 10:00~

三国東部コミュニティセンター 場所

内ズック・水分 持ち物

ポール(持っている方)

受講料 200円 定員 15名

※動きやすい服装で参加ください。

※ポールは貸出可能です。

申し込み時に お伝えください。





コミセン講座

「ナマケモノ体操」

少しくらい痛いところがあっ ても、無理なくできる体操で す。肩こり・腰痛・ひざ痛の改 善に! 元気な方は予防に! 楽しく体を動かしましょう。

療法院さくら 石崎 智之 先生

3月9日(水) 日時

PM 1:30~ 2:30

ヨガマット・銀マット(持っている方)

持ち物

タオル

ゆっくりやさしく寝たまま動きます。 200円

定員 20名

受講料

椅子に座っての体操もあります

9 _{PM}

1:30~

※動きやすい・暖かい服装で参加ください。

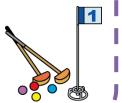
★グラウンドゴルフ3月月例会★

とき 3月7日(月)

午前9時分~

(3/9水) 雨天

三国東部コミセングラウンド ところ



规定会行题

理事会 監査

3月9日(水)午前 10時~ 三国東部コミセン 場所

和老会 総会 及び

落語講演会 ~都の亭 小みち~ 3月26日(土)

午前 9 時 30 分~

場所 三国東部コミセン

コミセン講座

開催



「ノルディックウォーキング・ナマケモノ体操」











コミセン講座「ノルディックウォーキング」と「ナマケモノ体操」を開催しました。 「ノルディックウォーキング」では、スティックを使ったストレッチを中心に、身 体をほぐしました。少し歩く練習もしましたが、右手右足が同時に出る人、続出で(笑) ありの楽しい時間でした。3月も2回開催予定です。ぜひ申し込みください。

ぼぼ全員が初体験だった「ナマケモノ体操」。動物のナマケモノの様に超スローでゆ っくりと身体を動かすという体操でした。簡単な動作なのですが、ゆっくり動かすと いうことが思いの外難しく苦戦することもありましたが、最後はリラックスできて、 うっかり寝てしまった方もいたようです。3/9 にも開催します。こちらも、気になる 方はぜひ申し込みください。

令和 4 年坂井市成人式

日 時 3月20日(日) 会 場 ハートピア春江

時間 2部 三国中学校•春江中学校出身者

受付開始 14:00~ 15:00~ 式典

※1部の 丸岡・坂井中学校出身者対象は時 間が違います。HPでお確かめください。

3月の

演奏:三国シンフォニックウィンズ

AM 11:00~

毎月第一日曜日 に開催予定です。

〈3月行事予定〉

※ 2月23日現在の予定です。変更になる場合もありますのでご了承ください。

В	曜日	コミュニティセンター・まち協	自主講座		曜日	コミュニティセンター・まち協	自主講座
1	火			17	木		
2	水	音楽・体操いきいき教室		18	金		
3	木			19	土		三国シンフォニックウィンズ
4	金			20		第3日曜日 休館日 いちご狩りと演奏会	
5	土		三国シンフォニックウィンズ	21	月	春分の日 休館日	
6	В	お気軽コンサート	三国シンフォニックウィンズ	22	火	コミセン講座「ノルディ ックウォーキング」	
7	月			23	水	蛍光灯回収日	
8	火	コミセン講座「ノルディッ クウォーキング」		24	木		
9	水	和老会 理事会 コミセン講座「ナマケモノ 体操」		25	金		あむ座
10	木		モッコ・モッコ	26	±	和老会 総会	三国シンフォニックウィンズ
11	金		あむ座	27			
12	土		三国シンフォニックウィンズ	28	月		コットンタイム
13			The Shining Session	29	火		
14	月		コットンタイム	30	水		
15	火			31	木		
16	水						