

3月



# 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.jp

地域交流・広報部会

先着

25人

三国東部まち協

## いちご狩り と 演奏会

- ★とき 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)
- ★行き先 明城ファーム  
演奏会(県立図書館)
- ★定員 25人 定員になり次第  
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(火) 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。

- 講師 亀田 友紀 先生
- 日時 3月8日(火)・22日(火)
- 開会 10:00~
- 場所 三国東部コミュニティセンター
- 持ち物 内ズック・水分  
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。



3月も開催  
します。

## コミセン講座 世界一やさしい体操!

### 「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。



- 講師 療法院さくら 石崎 智之 先生
  - 日時 3月9日(水) PM 1:30~ 2:30
  - 持ち物 ヨガマット・銀マット(持っている方)  
タオル
  - 受講料 200円
  - 定員 20名
- ※動きやすい・暖かい服装で参加ください。

ゆっくりやさしく寝たまま動きます。  
椅子に座っての体操もあります

## ★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~  
雨天 (3/9水)
- ところ 三国東部コミセングラウンド



## 和老会行事

- 理事会 監査  
3月9日(水) 午前 10時~  
場所 三国東部コミセン
- 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

## 「ノルディックウォーキング・ナマケモノ体操」

開催



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。ぼほ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、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~

式典 15:00~

※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

お気軽コンサート

申し込み不要!

3/6日

AM 11:00~

演奏：三国シンフォニックウィンズ

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。

日	曜日	コミュニティセンター・まち協	自主講座	日	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	日	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	日	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	土	和老会 総会	三国シンフォニックウィンズ
11	金		あむ座	27	日		
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	日		The Shining Session	29	火		
14	月		コットンタイム	30	水		
15	火			31	木		
16	水						

※毎月第4水曜日は、蛍光灯(割れていないもの)・乾電池の回収日です。今月は23日(水)です。