

五感解放 癒しのプラ寝タリウム



～自分を癒す贅沢時間～

コミセンの天井に星空を投影します。満天の星空を見上げて、秋の夜空のお話を聞きながら…ココロとカラダのリラックス。

- ★と き 9月24日(金) 14:00～15:30
- ★講 師 福井市自然史博物館
学芸員 加藤 英行 氏
- ★参加費 300円
- ★定 員 25名
- ★持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
- ★申込み開始 9月6日(月) 9:00～
- ★申し込み締切り 9月22日(水)

講座後にお試しいただくからだ巡らす薬膳茶をご用意しています。

! 共催講座のお申し込み等詳細については同日配布のチラシをご覧ください。

お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンターTEL 82-6400までお願いいたします！
 メールでも受け付けます。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールヘジャンプできます。



食生活改善推進員&三国コミセンコラボ講座①

食改さんの 季節のごはん 秋

今回は…メギスづくし

食改さんによる身体にやさしい季節のごはんを紹介する講座です。今回は秋の魚「メギス」を使ったいろいろなレシピをご紹介します。

- ★と き 9月28日(火) 9:30～
- ★講 師 食生活改善推進員
- ★参加費 800円(材料代)
- ★定 員 12名
- ★持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、お持ち帰りタッパー
- ★申し込み締切り 9月17日(金)

三国の定番のメギスの
 塩炒り 他
 メギス料理の
 Newレシピをご紹介します!

お楽しみメニューの秋のおやつレシピもご用意しています。

★8/25(水)～9/12(日)
 福井県緊急事態宣言発令中



新型コロナウイルス感染拡大の今後の情勢により、コミセン事業、まちづくり事業の開催およびコミセン利用ルールが変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。



みくに地区まちづくり協議会

みくに大好き部会

令和版三国節の歌詞 受賞作品決定!

選考委員による選考の上、各部門の受賞作品が決定しました。三国コミセンギャラリーショーケースにて、9月1日(水)より受賞作品を掲示します。

9月11日(土)には三国コミュニティセンターにて表彰式を行う予定です。

9月9日(木)配布のまち協だより392PLUS 60号にてくわしく掲載いたします。

たくさんのご応募、本当にありがとうございました。

みくに地区まちづくり協議会

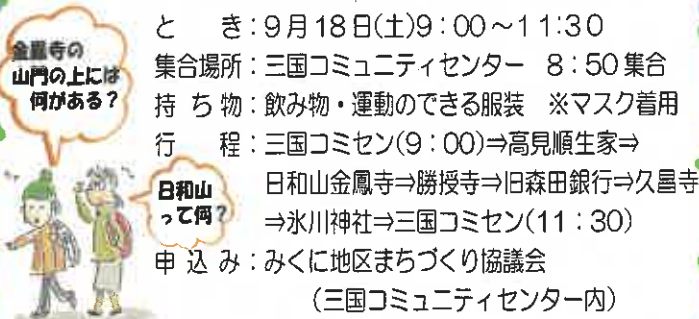
みくに大好き部会

歩いて発見! 知らなかった三国 歴史散策 アンコール

～日和山から旧森田銀行・久昌寺(羅漢山)～

- と き: 9月18日(土) 9:00～11:30
- 集合場所: 三国コミュニティセンター 8:50 集合
- 持 ち 物: 飲み物・運動のできる服装 ※マスク着用
- 行 程: 三国コミセン(9:00)⇒高見順生家⇒日和山金鳳寺⇒勝授寺⇒旧森田銀行⇒久昌寺⇒水川神社⇒三国コミセン(11:30)
- 申 込 み: みくに地区まちづくり協議会

(三国コミュニティセンター内)



2021年9月コミュニティセンター内行事予定

9月の休館日

19日(日)
20日(祝)
23日(祝)

※8月20日現在の予定です。変更となる場合があります。変更については代表者にご確認ください。
※時刻は使用される部屋の予約開始時刻となっています。 ※曜日、時刻についてはイレギュラーの場合があります。

月 Mon

講座・行事	開催日	使用予定時刻
絵手紙クラブ	13・27	10:00～
美文字	6・27	10:00～
三国ヨガクラブ	6・13・27	19:00～
フクエアロハレイマウロア・カイ	お休み	19:30～
三国町合唱団	6	13:30～
三国町合唱団	13・27	19:30～

火 Tue

講座・行事	開催日	使用予定時刻
らくらくピアノ	14・28	9:30～
水仙ダンスクラブ	14・28	10:00～
琴翔会	14・28	10:00～
三国俳句会	21	13:00～
アートフラワー	14・28	13:00～
健康体操教室	14・28	13:00～
和楽笑体操	7・14・28	13:30～
湊吟社(漢詩)	7・21	13:30～
三国バレエ会	7・14・21・28	16:30～
三国みすじ会	7・21	19:30～
花ゆうゆう	28	19:00～
雅(琴・三弦)	14・28	19:00～
初香会(火曜)	14・28	19:30～

水 Wed

講座・行事	開催日	使用予定時刻
男の料理いねす会	8	9:00～
ペン越友	1・15	9:30～
童謡マーレみくに	1・15	9:30～
オカリナサークル三国1組	1・15	8:30～
桃李会	8・22	10:00～
オカリナサークル三国木部	1・15	12:30～
生花の会	8・22	13:00～
三国「秋」の会	8	13:00～
三国囲碁会	1・8・15・22	13:00～
湊風吟詩会	1・8・15・22	13:30～
ジャズミンサークル	8・22	13:30～
三国番傘川柳会	8	13:30～
粋彩倶楽部	1・15	19:30～
オハナフラカイマリーノ (初めてのフラダンス)	14・22	19:30～
三国節保存会	1・15	19:30～

木 Thu

講座・行事	開催日	使用予定時刻
民謡レクリエーション	2・9・30	9:30～
関心流真砂吟詩会	2・9・16・30	10:00～
ギター教室	2・16	10:00～
三国短歌会	9	13:00～
ハンドメイド粋々	2・16	13:00～
フクイ・アロハレイ・ゴールド会	2・16	13:30～
3B体操シニア	9・16・30	13:30～
佳朋会	2・9・16・30	14:00～
アート教室	9・30	17:00～
三国ロク・フォト	9	19:00～
おまっちゃかい	2・16	19:00～
三国竹友会	9・30	19:00～
演劇教室MAFF	2・9・16・24・30	18:30～
横笛みくに	9	19:30～
初香会(木曜)	2・9・16・30	19:30～
初香会子供教室	9	19:00～

金 Fri

講座・行事	開催日	使用予定時刻
クックチャレンジャー男爵会	17	9:00～
パッチワークはな	3・17	10:00～
生花なでしこの会	3・16	13:30～
おはなし成るの会	10・24	13:30～
水仙ダンスクラブ	3・17	13:30～
三国かるた会	3・10・17・24	18:30～
三国写友クラブ	17	19:30～
みくにみらい塾	10	19:30～

土 Sat

講座・行事	開催日	使用予定時刻
ギター教室	11・25	10:00～
三洋会	11	13:00～
太極拳 快	4・11・18・25	13:30～
ちぎり絵やよい会	11・25	13:30～

日 Sun

講座・行事	開催日	使用予定時刻
オハナフラカイマリーノ(親子)	5	10:00～
オハナフラカイマリーノ(カヒコ)	5	11:00～
オハナフラカイマリーノ(カヒコ)	26	13:00～

※音楽体操いきいき教室の時刻は講座開始時刻となっています。

音楽体操いきいき教室(月)	13・27	13:30～
音楽体操いきいき教室(火)	7・21	9:30～
音楽体操いきいき教室(木)	30	13:30～

コミセン講座

三国子ども教室「のびーる」(月) お休み 16:00～

コミセン講座

通年講座「基礎から始めるパソコン講座」(火) 14・28 10:00～
 コラボ講座「食改さんの季節のごはん」(火) 28 9:30～
 共催講座「癒しのブラ寝タリウム」(金) 24 14:30～

開催しました！ 夏休み子ども教室(小学生)

三国子ども教室
 三国東部子ども教室
 三国木部子ども教室

3館共同の夏休み子ども教室！夏休みの宿題もバッチリ
 出来上がりましたね♡



※8/11 習字教室および
 中学生★夏休み教室「K-POPで学ぶ韓国語」は新型コロナ
 ウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

日々のこと ～わたしたちの日常～

日本人選手のメダルラッシュに沸いた東京オリンピックも閉幕し、「コロナ禍にわが家に帰省の人もなく盆は過ぎゆき夜風涼しき」季節となりました。みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか？猛威を振るう新型コロナウィルスや豪雨のニュースに、「一体この世の中はどうなってしまうのだろう」といついつい弱い気持ちになってしまうこの頃…

さて、三国町内7つのコミュニティセンターでは、毎年、その時々のニーズに合った講座を協力して実施しています。6年目となる今回は、長引く自粛生活や忙しい毎日に少しお疲れのあなた(私?)にピッタリな講座を企画しました。その名もズバリ！『五感解放～自分を癒す賢い時間～』です。「見る」「聴く」「触れる」「香る」「味わう」の五感を解放させて、リフレッシュ！明日への活力に繋がるような講座になれば幸いです。詳しい内容は同日配布のチラシをご覧ください。みなさんのご参加を心からお待ちしております。
 ♡いづみ♡