

令和4年度（後期）坂井市コミュニティセンター講座のご案内

10月から開講されるコミュニティセンター講座のご紹介です。コミセン講座では、市民の皆様のニーズに沿った様々な講座を用意しています。講座を通して新しい出会いや生きがいづくりのきっかけに、また自分の魅力再発見にもつながります。自分の好きなこと、学びたいことが見つかったら気軽にお申込みください。



申込開始：10月6日(木)9:00～受付開始

申込方法：各コミュニティセンターへ電話またはメールにて（電話受付：9:00～17:00）

※各講座、定員になり次第申し込みを締め切ります。講座内容等ご不明な点は、各コミセンまでお問い合わせください。

| 講座番号 | 講座名 | 定員 | 講師 | とき | 回数 | 時間 | 受講料 | 内容 |
|--|--------------------------------|-----|----------------------|------------------------|-----|-------------|------------------------|--|
| 三国コミュニティセンター 三国町神明1-4-20 TEL:82-6400・FAX:82-4786 E-mail:mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 1 | スマホで作る簡単動画教室 | 各6人 | 専門講師 | 11月13日(日) | 1回 | 10:00～11:30 | 200円 | スマホのアプリを使って手軽に動画を作ってみましょう！写真や音楽なども組み合わせて、サクサク簡単な動画作りにトライ！※指定する動画アプリをご自身でインストールしてご参加いただけます。 |
| | | | | 11月4日(金) | 1回 | 19:30～21:00 | 200円 | |
| 2 | 使ってみよう！防災アプリ | 10人 | 坂井市安全対策課 | 11月25日(金) | 1回 | 13:30～14:30 | 200円 | 防災・防犯情報を「知る」ツールに坂井市の防災アプリ「防災サポ」があります。使い方を学び、もしもの時に備えましょう。 |
| 雄島コミュニティセンター 三国町宿2-3-45 TEL・FAX:82-3553 E-mail:oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 3 | おうちでできるSDGs第3弾 米粉を使ったごはん&お菓子作り | 10人 | 松村 佳子 | 10月12日(水) | 1回 | 10:00～12:00 | 200円 材料費別途1,000円 | 米粉を使ったお料理は米の自給率UPや地産地消にもつながります。グルテンフリーで体にも環境にも優しい米粉を使ってごはんとお菓子を作ります。 |
| 4 | おうちでできるSDGs第4弾 大豆ミート料理 | 12人 | 齋藤 晃子 | 11月8日(火) | 1回 | 10:00～12:00 | 200円 材料費別途1,000円 | 食糧問題、栄養問題、環境問題に大きな役割を担う代替肉(大豆ミート)。最近認知度急上昇の大豆ミートを使ってシンプルでヘルシーで美味しい調理法を教わります。 |
| 5 | 千支の絵手紙 和アート | 12人 | 河村 和布子 | 12月7日(水) | 1回 | 10:00～12:00 | 200円 材料費別途800円 | 愛らしくほっこりとした、癒しの絵手紙。2023年の年賀状を和アートで書いてみませんか？ |
| 加戸・公園台コミュニティセンター 三国町加戸136-7-7 TEL:82-0356・FAX:82-3383 E-mail:kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 6 | バランスボールレッスン | 15人 | 宮下 信子 | 10月20日(木) | 1回 | 13:30～15:00 | 200円 ボールレンタル料別途300円 | バランスボールを使った有酸素運動で楽しくストレス発散！！ヨガマット(バスタオル)・汗拭きタオル・水筒をご持参ください。 |
| 7 | ハロウィン仕様のキャラ弁作り | 10人 | 中村 まなみ | 10月21日(金) | 1回 | 10:00～12:00 | 200円 材料費別途1,000円 | 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。 |
| 新保コミュニティセンター 三国町新保37-1-23 TEL・FAX:82-0355 E-mail:shinbo-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 8 | 大人のマステアート教室 | 10人 | 高屋 孝子 | 10月27日(木) | 1回 | 9:30～11:30 | 200円 材料費別途700円 | マスキングテープを使った「ちぎり絵アート教室」です。マスキングテープは手が汚れず貼り直しが利くので、初心者にも優しく楽しい教室です。 |
| 9 | ストレッチ体操教室 | 15人 | 江端 陽佳 | 10月11日～翌年3月 第2・4火曜日 | 12回 | 19:30～20:15 | 2,400円 | 運動初心者でも安心して受講いただける内容です。痛くない、辛くない、楽しいストレッチを一緒にしましょう！ ヨガマット、タオル、飲み物を持参ください。 |
| 浜四郷コミュニティセンター 坂井市三国町下野58-16 TEL・FAX:81-3001 E-mail:hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 10 | やさしいヨガ | 10人 | 竹生 美由紀 | 10月19日(水) | 1回 | 10:00～11:00 | 200円 | 簡単にゆるやかなヨガの動きでリフレッシュ！ まずは体験からはじめましょう。 ヨガマット(バスタオル)・タオル・水筒をご持参ください。 |
| 11 | おうちでもできる簡単パン作り | 8人 | 朝倉 雅美 | 11月4日(金) 11月18日(金) | 2回 | 9:30～12:00 | 400円 材料費1,000円/回 | 初心者さんでも失敗しない手作りパン教室 旬のさつまいもを使ったパンも作ります。一緒に美味しいパン作りを楽しみましょう！！ |
| 12 | 飾り巻き寿司講座 | 8人 | 増田 陽子 | 12月6日(火) | 1回 | 10:00～12:00 | 200円 材料費別途 | お祝い事や季節の行事などのイベントにぴったりな「飾り巻き寿司」を学びましょう。 |
| 三国東部コミュニティセンター 坂井市三国町西今市16-35 TEL・FAX:81-2761 E-mail:mikutou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 13 | 気象病を吹っ飛ばす「体操のじかん」 | 15人 | 健康運動指導士 半澤 清江 | 10月17日～31日 毎週月曜日 | 3回 | 13:30～14:30 | 600円 | なんだかわからない体の不調！お天気が原因かも？気候に合わせたストレッチ&ぶち筋トレで体調の不快感を改善します。 |
| 14 | 腸内環境を整えて、免疫力アップで「腸活を学ぼう」 | 15人 | うえせ ともえ | 10月18日(火) 11月8日(火) | 2回 | 13:30～14:30 | 400円 | 腸内環境が良くないと様々な不調を引き起こしてしまうことも。腸の大切さを学び、腸もみに挑戦して、ココロと体の健康を目指しましょう。 |
| 15 | ～季節の絵手紙～ 和アート筆遊び | 10人 | 水野 心々和 | 10月20日(木) | 1回 | 10:00～11:30 | 200円 材料費別途500円 | かわいらしく、ほっこりとした新しいかたちの絵手紙です。準備物は一切なし！手ぶらで参加できる1DAY講座です。 |
| 16 | 珈琲たいむ① | 5人 | POSSE COFFEE 西 友規 | 10月11日(火) | 1回 | 10:00～11:00 | 200円 材料費別途1,000円 | ①では、珈琲の知識やおいしく淹れるコツを学びます。 ②では、ラテアートに挑戦します。 おうちで至福の珈琲たいむを楽しみましょう！ |
| | 珈琲たいむ② | 5人 | | 11月15日(火) | 1回 | | 200円 材料費別途1,500円 | |

| | | | | | | | | |
|--|-----------------|-----|---------------|--------------------------------|----|-------------|---------------------|---|
| 三国木部コミュニティセンター 坂井市三国町楽円30-1 TEL・FAX:81-2778 E-mail:mikukibe-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 17 | ビニール袋でお手軽パン | 10人 | 朝倉 雅美 | 10月26日(水) 11月1日(火),12月6日(火) | 3回 | 9:30~12:00 | 600円 材料費1,000円/回 | 美味しい焼き立てパンが手軽に作れます。 夢のようなパン作りには是非参加して下さい♥ |
| 18 | 現代風 しめ縄づくり教室 | 10人 | きまぐれ工房 莉 杏 | 12月2日(金) | 1回 | 19:00~21:00 | 200円 材料費別途1,500円 | 現代風にアレンジした華やかな「しめ縄」を手作りします♪写真映え間違いなし！初心者でもOKです。 |

| | | | | | | | | |
|---|--------|----|-------|----------|----|------------|---------------|---|
| 鳴鹿コミュニティセンター 丸岡町上金屋5-10-12 TEL・FAX:66-7452 E-mail:naruka-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 19 | そば打ち体験 | 6組 | 矢崎 正幸 | 12月4日(日) | 1回 | 9:00~12:00 | 200円 材料費別途 | 基本的なそば打ちを学び、年末は年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もオッケーです。 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|----------|----|-------------|---------------------|--|
| 高棟東部コミュニティセンター 丸岡町板倉45-47 TEL・FAX:66-4422 E-mail:takatou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 20 | 「ことごと」オーナーに教わるからだが喜ぶマクロビごはん | 10人 | マクロビカフェ 「ことごと」オーナー 齋藤 晃子 | 11月1日(火) | 1回 | 10:00~12:00 | 200円 材料費別途1,000円 | マクロビオティック食事を取り入れた調理です！身体の事も、とっても考えられたお料理ですよ！一度体験してみてくださいか♪ |

| | | | | | | | | |
|---|--------------|-------|-----------------------|-----------|----|-------------|------|--|
| 丸岡城のまちコミュニティセンター 丸岡町霞町1丁目13-1 TEL・FAX:66-1276 E-mail:maruoka-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 21 | 親子で学ぶおこづかい講座 | 親子10組 | パーソナルファイナンス 山下 眞澄美 | 11月13日(日) | 1回 | 10:00~12:00 | 200円 | 親子でお金の勉強をしながら、おこづかいについて考えます。まだ始めていない親子の方もぜひこの機会に！ ※小学校5年・6年生の親子が対象です。 |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----------|-----------|----|-------------|------|--------------------------------------|
| のうねの郷コミュニティセンター 丸岡町八ヶ郷24-9 TEL・FAX:66-7446 E-mail:noune-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 22 | はじめてのスマホ決済 | 10人 | スマホアドバイザー | 10月20日(木) | 1回 | 10:30~12:00 | 200円 | スマホ決済の種類と支払方法、paypayアプリを使用した体験もあります。 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----|--------|----------|----|-------------|---------------------|---------------------------|
| のうねの郷第二コミュニティセンター 丸岡町坪江11-36 TEL・FAX:66-0493 E-mail:noune2-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 23 | 多肉植物寄せ植え作り(小さめバスケット編) | 10人 | 伊豆蔵真由子 | 11月6日(日) | 1回 | 10:00~12:00 | 200円 材料費別途2,000円 | バスケットにセダムと一緒に寄せ植えを作りましょう。 |

| | | | | | | | | |
|---|---------|-----|---------|-----------|----|------------|---------------------|--|
| 竹田コミュニティセンター 丸岡町山竹田119-3 TEL・FAX:67-2543 E-mail:takeda-cc@city.fukui-sakai.lg.jp | | | | | | | | |
| 24 | 丸そば作り体験 | 10人 | たけだや加工部 | 11月25日(金) | 1回 | 9:30~12:00 | 200円 材料費別途1,200円 | 伝統の味！丸い麺が特徴的な竹田名物「丸そば」を手ごねから製麺までを作ってみましょう。のどごしの良いお蕎麦を味わってください。 |