

6月号



九頭竜

コミュニティセンターだより

第524号

令和 4年 5月26日発行

新保コミュニティセンター

TEL&FAX 82-0355

E-mail : shirbo-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

新保コミセン講座生募集のお知らせ

1 *青竹踏み体操教室*

日時：6月20日(月) 10:00~11:30

場所：新保コミセン ホール

講師：竹生 美由紀さん

定員：15名

受講料：200円

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物



2 *布ぞうりづくり*

日時：7月12日(火) 13:30~

場所：新保コミセン ホール

講師：コミセン職員

定員：8名

参加費：500円(受講料200円含む)

持ち物：Tシャツ3枚、針金ハンガー、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個



青竹を踏むと血行が良くなって冷え性が改善されたり、むくみが取れたり、かなり良いことづくし☆
青竹をただ踏むだけでも良いですが、出来れば効果的に踏みたいですね。
足裏をたくさん刺激して、足の悩みにグッドバイ!

布のぞうりを履くと足指で鼻緒をつかんで歩くようになるので、足の指や足裏の筋肉が鍛えられ、足本来の機能を発揮できるようになるそうです。
この夏は自作の布ぞうりで軽やかに過ごしましょう。

ストレッチ体操教室(通年講座)*

日時：毎月第2・4火曜日 19:30~20:15

場所：新保コミセン ホール

講師：江端 陽佳さん

受講料：200円/1回

持ち物：ヨガマットorバスタオル、飲み物

ストレッチをした後の体の軽さをぜひ体験してほしいニヤ~

【申込先】

新保コミセン

82-0355

いきいきサロンのお知らせ

(和交会との合同開催です)

■日時 6月7日(火)

午前10時より

■場所 新保コミセン ホール

■内容 ① 健康体操

② 「法話」

明巖寺 乙坂晃寿 住職

※マスク着用でご参加ください

和交会からのお知らせ

【憩いの日】(新保福祉の会と合同)

6月7日(火) 10:00~

「乙坂住職の講演」10:30~11:30

【坂井市健康ウォーキング大会】(春江地区)

6月16日(木)

【なごやかクラブマレットゴルフ大会】

6月22日(水) 8:30~

場所：三国運動公園(雨天時...6/23)

【なごやか体力測定会】

6月30日(木) 10:00~12:00

場所：三国運動公園健康管理センター



6月 行事予定

日	曜日	市・コミセン・まち協	貸館(コミセン)	貸館(体育館)
1	水		クラフターズクラブ	書道 三国ポームテニス・分団卓球
2	木	講座「水引アクセサリーづくり」		フレンドリーT.C.・T&Tテニス 分団野球・スヌーピーTC
3	金		ぼちぼちと...	新保区 分団バレー・Sfida
4	土			分団野球・F.C.Tekuno
5	日			F.C.Tekuno・T-70テニス
6	月			なぎさテニス・分団バレー
7	火	いきいきサロン	あじさいパソコン	新保吟詩会 分団野球・スヌーピーTC
8	水		クラフターズクラブ・初めてのYoga	三国ポームテニス・分団卓球
9	木	音楽・体操いきいき教室	らくらくパソコン	フレンドリーT.C.・T&Tテニス 分団野球・スヌーピーTC
10	金			分団バレー・Sfida
11	土			分団野球・F.C.Tekuno
12	日	まち協:グラウンドゴルフ大会		F.C.Tekuno・T-70テニス
13	月			なぎさテニス・分団バレー
14	火	講座「ストレッチ体操教室」	新保はまなすの会	新保吟詩会 分団野球・スヌーピーTC
15	水		クラフターズクラブ	書道 三国ポームテニス・分団卓球
16	木	講座「水引アクセサリーづくり」		フレンドリーT.C.・T&Tテニス 分団野球・スヌーピーTC
17	金		ぼちぼちと...	分団バレー・Sfida
18	土			分団野球・F.C.Tekuno
19	日			F.C.Tekuno・T-70テニス
20	月	講座「青竹踏み体操教室」		なぎさテニス・分団バレー
21	火		あじさいパソコン	新保吟詩会 分団野球・スヌーピーTC
22	水		クラフターズクラブ・初めてのYoga	三国ポームテニス・分団卓球
23	木		らくらくパソコン	福祉の会 フレンドリーT.C.・T&Tテニス 分団野球・スヌーピーTC
24	金			分団バレー・Sfida
25	土			分団野球・F.C.Tekuno
26	日			F.C.Tekuno・T-70テニス
27	月			なぎさテニス・分団バレー
28	火	講座「ストレッチ体操教室」	新保はまなすの会	新保吟詩会 分団野球・スヌーピーTC
29	水			三国ポームテニス・分団卓球
30	木			フレンドリーT.C.・T&Tテニス 分団野球・スヌーピーTC

※予定は変更になることがあります。