

コミセンだより

# Noune+PLUS

お知らせ版



発行 令和5年9月27日(水)

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

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 66-0493

参加者募集

のうねの郷コミセン講座

裏面もご覧ください → →

## 男の料理講座 男子厨房に入ろう!

目指せ料理男子!  
これをきっかけに料理を始めてみませんか?  
初心者大歓迎です 😊

とき

10月31日・11月7日

11月14日 (各火曜日)

10:00~12:00 (全3回)

- ★講師 山田 みどり氏
- ★定員 6名
- ★受講料 600円
- ★材料費 800円/1回



## すっきり整う! 姿勢改善体操

カラダの不調は悪い姿勢が原因...  
いつでも健康で楽しく過ごすためにカラダの循環、歪みを整え、動きやすくしなやかな身体に近づけましょう

とき

10月24日・11月14日

11月28日・12月12日

(各火曜日)

10:45~11:45 (全4回)

- ★講師 森本 御記子氏  
[美body.mind] 代表
- ★定員 12名
- ★受講料 800円



会場  
申込先

のうねの郷コミュニティセンター (長畝小学校となり)

☆お申込み開始 10月2日(月) から (定員になり次第締め切ります)

下記の申込書をのうねの郷コミセン窓口までお持ちください  
(平日9:00~17:00)



きりとり



のうねの郷コミュニティセンター講座 参加申込書

ご希望の講座に  
○印をつけてください

- ・男子厨房に入ろう
- ・姿勢改善体操

氏名 \_\_\_\_\_

住所 〒910- \_\_\_\_\_ 丸岡町 \_\_\_\_\_

電話番号 (連絡がつく番号) \_\_\_\_\_

# のうねの郷第二コミュニティセンター 短期講座

## 多肉植物 寄せ植え作り

マグカップ編

定員：15名



- ・日時 11月5日(日)  
10:00~12:00
- ・場所 のうねの郷第二コミュニティセンター  
(丸岡町坪江11-36)
- ・講師 Grow  
伊豆蔵真由子氏



- ・参加費 2,400円(受講料200円を含む)  
※当日集金します
- ・締切 10月26日(木)

## 越前カンタケ教室

福井県特産ブランド品のきのこ  
(ヒラタケ)です

定員：10名



- ・日時 11月11日(土)  
9:30~11:00
- ・場所 のうねの郷第二コミュニティセンター  
(丸岡町坪江11-36)

室内で説明後、外  
で作業を行います

- ・参加費 720円(受講料200円を含む)  
※当日集金します  
(親子参加OK!)
- ・持ち物 軍手、園芸用シャベル
- ・締切 11月2日(木)

お問い合わせ・お申込み  
のうねの郷第二コミュニティセンター  
☎66-0493 (9:30~18:00)

