



さんぽみち 11

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野 5 8 - 1 6

TEL/FAX 0776-81-3001

令和元年 10.24発行

「パンづくり」教室

○手ごねで一から作ります。初心者の方も大歓迎！1回で2種類のパンを作ります☆

日 時	1回目：11月22日（金） 2回目：12月18日（水） 午前9時30分～
場 所	浜四郷コミセン 調理室
講 師	一ツ矢 佳子氏
受講料	各回1,000円（材料費込）
持ち物	エプロン、バンダナ、持帰り用容器（大）
定 員	8名
1回目の申込締切日：11月15日（金）	
2回目：12月11日（水）	



コミセン講座
受講生募集！

「葉っぱ寿司」教室

○油桐の葉で包んでつくる永平寺町の伝統料理を習いましょう☆

日 時	12月4日（水） 午前10時～
場 所	浜四郷コミセン 調理室
講 師	森塚 美智子氏
受講料	800円（材料費込）
持ち物	エプロン、バンダナ 持帰り用容器
定 員	10名
申込締切日	11月25日（月）



お申込み・お問合せ 浜四郷コミュニティセンター
☎81-3001

三世代交流事業



浜四郷地区まちづくり協議会(福祉環境部会)では高齢者や地域の人々との交流を深めることを目的とした、三世代交流事業を実施します。内容は「そば打ち体験」です。どなたでも参加できます。親子またはお孫さんと是非参加してください！



日 時	11月30日（土） 午前8時30分～
場 所	浜四郷コミュニティセンター
定 員	10名
参加費	無料

お申込み・お問合せ
浜四郷コミュニティセンター
☎81-3001

申込締切日
11月20日（水）



浜四郷地区対抗ミニバレー大会

日 時	11月17日（日） 開会式：午前8時30分
場 所	三国西小学校 体育館



〈11月講座等使用予定表〉

10月18日現在の予定ですので、変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	金	その他団体貸館		16	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
2	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	17	日	浜四郷地区対抗ソフトバレー大会 家庭の日(休館日)	
3	日	文化の日(休館日)		18	月		浜風バレーボール
4	月	振替休日(休館日)	浜風バレーボール	19	火	音楽体操いきいき教室 エアロビ講座	
5	火	音楽体操いきいき教室 エアロビ講座		20	水		浜風バレーボール
6	水		浜風バレーボール	21	木	3B体操	ファミリーバドミントン
7	木	3B体操	ファミリーバドミントン	22	金	パンづくり講座①	
8	金			23	土	勤労感謝の日(休館日)	浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
9	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	24	日		
10	日			25	月		浜風バレー 健康体操
11	月	カラオケ開放日	浜風バレーボール	26	火	ボールペン筆ペン講座	
12	火	ボールペン筆ペン講座		27	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール
13	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール	28	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン
14	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	29	金		
15	金			30	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE

～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐医師

昔から骨を強くするにはカルシウムを摂るといのが定番です。もちろんこれも大事ですが、年をとって骨が弱くなってから一生懸命カルシウムを摂ってもそんなに骨が強くなるものではありません。若いうちから、遅くとも50歳くらいからは積極的に摂るといいのではないのでしょうか。牛乳をはじめとする乳製品はカルシウム源としてもっとも効率がよく、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やちんげん菜などの緑黄野菜も優れています。しかし、ただカルシウムを摂ればいいのではありません。カルシウムの効果を最大限に発揮するにはビタミンDの摂取が大切です。ビタミンDがカルシウムの吸収効率を高めるからです。そしてこの効果を高めるには日光を浴びることが重要です。なぜならビタミンDは皮膚で日光を浴びることで活性化されるからです。ビタミンDは野菜や穀物にはほとんど含まれていません。魚介類やキノコ類に多く含まれていますので積極的に摂取しましょう。

カラオケ開放日について

○ 11月11日(月)
午後1時30分～



無料開放となっておりますので、皆さま、ぜひこの機会にご参加ください。

長寿会 行事予定



○11月21日(木)
三国運動公園健康管理センターにて
合同研修会

浜西長寿会



○いきいきサロン
11月17日(日)13:30～
米納津区民館