

令和4年度 高椋東部コミュニティセンター講座

コミュニティセンター講座

講座名	日時	講師	定員	受講料	コメント
パーソナル トレーニング 講座	毎月 第2・4 木曜日 13:30～ 14:30 (初回 5/12)	パーソナルトレーナー 坪川 明子	15名	3,200円 (全18回) ※前期・後期に 分けて集金	全身の筋肉を内側から鍛え、体の歪みから生じる痛みや不調を改善します。運動の苦手な方も大丈夫ですよ！
ゆるっと腸活講座 Part 1 「健幸腸寿」の ススメ	5/10(火) 5/24(火)	うえせ ともえ	15名	200円 (全2回)	腸が整うと心身に様々な良い効果が！ 腸を温める・休める お話と、家で出来る 腸もみを学びます。
ゆるっと腸活講座 Part 2 カンタン！ 醤油麴づくり	6/7(火)	うえせ ともえ	15名	200円 ※材料費別途 500円	腸を育てるお話のあと、ご家庭の醤油を使って醤油麴を作ります。麴菌の力で腸内環境アップ！

※ 定員に満たない場合、開講できない場合があります。

★お申込みは、坂井市から配布されるチラシの申込書をご持参いただくか、
お電話にてお願いします。また、右のQRコードからメールでも受け付けます。

こちらのQRコードからも申込できます。後日コミセンより返信いたします。返信がない場合はご連絡ください。



高椋東部子ども教室

※小学生の児童が対象となります

講座名	日時	協働活動支援員	定員	材料代	コメント
子ども煎茶 教室 (文房流)	毎月第2土曜日 14:00～ 16:00 (開講式は後日連絡)	野口 美知子	10名	5,500円 (11回)	煎茶を通して学ぶおもてなしの心。四季を感じながら楽しく 礼儀作法を身につけましょう。

この事業は、放課後子ども教室の一環として実施しています。



コミセンだより

令和4年4月13日 発行

～ 第14号 ～

高椋東部コミュニティセンター/たかとの郷づくり協議会 丸岡町板倉 45-47 Tel/Fax66-4422

高椋東部コミセン自主講座・サークル

講座・サークル名	講師・指導者	活動日	時間
ヨガクラブ	坪田 充代	第2・4 月曜日	13:30 ~ 14:30
たんぽぽ民謡クラブ	南出 繁和	第1・3 火曜日	19:30 ~ 21:30
3Bクラブ	山本 キミ子	毎週 水曜日	19:30 ~ 21:30
高齢者健康教室	石田 正美	毎週 金曜日	9:00 ~ 11:00
ホーム洋裁	東 真知子	毎週 金曜日	13:30 ~ 16:30
生花 ほおずきの会(文房流)	野口 美知子	第2・4 土曜日	10:00 ~ 12:00
たかとり龍神太鼓	川上 智美	第1・3・5 土曜日	18:30 ~ 19:30
煎茶 悠の会(文房流)	野口 美知子	第3 土曜日	14:00 ~ 16:00
オカリナアンサンブル ドルチェ	—	第1・2・4 木曜日	17:30 ~ 20:30

随時、会員募集中です!!

お問合せは、高椋東部コミセンまで。

TEL 66-4422

