

カラダもハッピー  
ココロもハッピー

けんこう

まるおか**健幸アカデミー**

— 申込み受付開始 —

11月7日(月) 午前9時より

※定員になり次第締切ります

丸岡地区 全コミュニティセンター合同企画の共催講座  
を開講します。あなたの暮らしをもっと楽しむために、新しい1ページ  
を見つけませんか。皆さまお気軽にご参加ください。  
申込み・問合せは、各講座の欄をご覧ください。高棕西部  
のうねの郷  
のうねの郷第二  
コミセン企画**ヴィーガン料理教室**

～野菜のみのヘルシー料理でデトックス～

ヴィーガン料理とは…  
肉や魚、卵や乳製品などの動物性食品を  
一切使わずに作った料理のことです

Menu

・大豆ミートのタンドリーチキン風  
・チリコンカン ・お豆腐ブラウニー

- ◆日時 11月24日(木) 9:30～12:30
- ◆講師 松村 佳子 先生(「お菓子教室リボン」主宰)
- ◆定員 12名
- ◆受講料 1,200円(材料代込み)
- ◆準備物 エプロン、三角巾、飲み物(水分補給用)
- ◆会場・申込先 高棕西部コミュニティセンター  
☎ 66-0047

**おうちでできる  
簡単セルフケア**高棕  
城のまち  
コミセン企画

～現役看護師が教える「痛くない」筋膜リリース～

今話題の筋膜リリースで、体の歪みや自律神経を整える  
セルフケアを学びませんか？

夜の部

11月25日(金)  
19時～20時30分  
会場・申込先  
高棕コミュニティセンター  
(68-0843)

昼の部

11月30日(水)  
10時～11時30分  
会場・申込先  
丸岡城のまちコミュニテ  
ィセンター(66-1276)

- ◆講師 飯田 香緒里 先生  
(看護師・介護支援員・筋膜リリース・整体ボディセラピスト)
- ◆定員 各会場 10名
- ◆受講料 700円(資料代込み)
- ※持病をお持ちの方や、通院されている方は  
申し込みの際にお伝えください。

竹田  
鳴鹿  
コミセン企画

おうちにいながら健康に！

簡単♪**ふっくら布草履作り**履き心地のよさやお手入れの簡単さだけじゃない！  
健康につながる室内履きを作りましょう

- ◆日時 11月30日(水) 9:30～12:00
- ◆講師 大川 喜代美 先生(趣味工房いとあそび)
- ◆定員 15名
- ◆受講料 300円(材料代込み)
- ◆準備物 Tシャツ(古着)、針金ハンガー、  
洗濯ばさみ
- ◆会場・申込先 竹田コミュニティセンター  
☎ 67-2543

高棕東部  
磯部  
鳴鹿第二  
コミセン企画

指先から世界が広がる！

**タブレットで楽々脳活♪**iPad にさわってみよう！！  
新しい体験は脳に刺激を与えます。  
指先で触れるだけのカンタン操作  
で楽しく脳のストレッチ！

- ◆日時 11月30日(水) 10:00～11:30
- ◆アドバイザー いきいき IT クラブ会員
- ◆定員 10名(機種はこちらで準備します)
- ◆受講料 200円
- ※坂井市のアプリ「歩こっさプラス」の活用や、  
スマホ操作についての簡単な質問にもお答えします。
- ◆会場・申込先 高棕東部コミュニティセンター  
☎ 66-4422

