

7月 あらいそ

～みんなで利用 みんなの広場～

コミュニティセンターだより
No. 571号
令和5年6月29日
雄島コミュニティセンター
電話・FAX 82-3553
e-mail oshima-cc@city.
fukui-sakai.lg.jp

お知らせ と お願い

下記の期間、雄島小学校児童クラブが使用するため、コミュニティセンターを使用することが出来ません。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

なお、夜間・土日の使用については通常どおりとなります。

期 間 7月21日(金)～8月29日(火)
8時30分～19時00分

※雄島小学校の改修工事により小学校にて児童クラブを開設出来ないため



9月

コミセン講座予告

すこ～し早いですが、9月から始まる講座をご紹介します！詳細は来月号にて！！芸術の秋、食欲の秋、五感を刺激する講座ばかりです。

各講座、イベントのお申込み・お問い合わせは
雄島コミュニティセンター TEL 82-3553
メール oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp



～身近にある刺繍糸を使って～
①ししゅう刺し子講座

日 時 9月8日(金) 9:30～
毎月第2・4金曜日 全5回
講 師 田邊 美知子 先生
内 容 針山とアームカバー作り
定 員 10名



②生け花講座

日 時 9月13日(水) 10:00～
毎月第2水曜日 全4回
講 師 西畑 知佐代 先生
内 容 小原流の生け花
定 員 10名



～食べられるお花～
③「あんこのお花」講座

日 時 9月29日(金) 10:00～
講 師 茶ま茶ま 巖 晃代 先生
内 容 あんこを絞って、美味しく、
かわいいお花を作ります。
定 員 10名



雄島地区まちづくり協議会主催

「海からのおくりもの2023」

参加者募集！！
大試食会もあるよ♡

7/8
(土)

小人 700円 大人 1000円

★東尋坊ジオクルージング

第1便 8:20 (50名)

第2便 9:20 (50名)

参加要件：小学校3年生以下の
場合保護者同伴

★親子魚さばき体験

定 員：6名

集合時間：8:00

参加要件：小学校3年生以上

★フラダンス体験

定 員：10名

集合時間：9:40

参加要件：幼児以上

★スイカ割り

定 員：10名

集合時間：9:40

参加要件：小学校3年生以上

カフェポ～トあらいそ
7月の予定

あむあむの日 19日



←ぷっくりかわいい
お花のぼんぼり
を作ります。

おやつの日
お休みにします

7月の自主講座（サークル）予定表（6/19現在の予定を掲載しております。予定が変更する場合もございます）

講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間
楽々書道	3, 10	(月)13:30～	はじめてのお絵かき教室(水彩画)	6, 20	(木)13:00～
アンコンパレヨ～！韓国	10, 24	(月)19:30～	お絵かき教室(水彩画)	13, 27	(木)13:00～
アンコンパレヨ～！韓国2	3, 31	(月)19:30～	美楽来(ミラクル)ヨガ		(木・金)13:00～
オハナ フラ カイマリーノteam T	6, 20	(木)10:00～	3B体操	6,20	(木)13:29～
ポールで歩こっさ		(火) 9:30～		12,26	(水)19:00～
三国いきいき健康麻雀の会		(火)12:00～	リメイクあそび	7, 19	(水, 金) 9:30～
琴ことう会	11, 25	(火)13:30～	三国囲碁会		(金)13:00～
和会	12	(水)13:00～	絵手紙・ちぎり絵	7, 14	(金)13:00～
みさき会	4, 5, 12, 26	(水)13:30～	マミーベル	13,18, 20	(火)19:30～
かめの子パソコン	6, 20	(木) 9:30～	子どもサークル 雄島子どもかるた会	7, 14, 21, 28	(金)19:00～
楽しいパソコン	13	(木) 9:30～	キッズダンス	4, 11, 18	(火)17:00～
音楽体操いきいき教室(火)	3, 11	(火) 9:30～	音楽体操いきいき教室(金)	14, 19	(金)13:30～

7月のコミュニティセンター講座予定表（6/19現在の予定を掲載しております。予定が変更する場合もございます）

講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間
放課後子ども教室 子ども楽々書道	10	(月)16:00～	楽しくフィットネス	10,24	(月)13:30～
放課後子ども教室 子どもお抹茶クラブ	1	(土)13:00～	♪家族がよろこぶ♪ ご馳走レシピ	11	(火)9:30～
放課後子ども教室 えいごのお部屋	3,10	(月)17:00～	リトミック教室	4	(火)10:00～
「カフェポートあらいそ」 体験教室あむあむ	19	(水)10:00～	カフェポートあらいそ おやつの日	お休み	

住民健診やります！

令和5年度健康診断・がん検診

生活習慣病の多くは自覚症状を伴いません。定期的に健診を受け、自身の健康状態をよく知ることが、早期発見・早期治療につながります。

健康のために積極的に健診を受けましょう！

日時：7月18日（火）

場所：雄島コミュニティセンター

※健診を受けるためには、事前申し込みが必要です。

申込み→予約内容が記載された案内と問診票が届く→受診

お申込み・詳細は「広報さかい5月号」をご覧ください。

電話でのお問い合わせはこちら→☎50-3067（坂井市役所健康増進課）

今年度も
はじまりました～！

今月は
「子ども楽々書道」
を紹介

4月から子ども楽々書道が始まりました！継続して来てくれる子どもも初めて筆を持つ子も一生懸命頑張っています。紙谷先生がたくさん褒めてくれるので、みんないきいきとお習字をしているように感じます◎

元気いっぱいの子も達ですが、お習字が始まると集中して作品を仕上げています。学校が終わり疲れているだろうなと思っても、子どもたちの集中力には毎回驚かされます。

このまま集中力も衰いながら、正しい書き方と姿勢を身に付けてもらえたらいいと思います！子どもたちの成長を楽しみに見守りたいと思います。



コミセン講座
はじまりました！



村田先生による
「家族がよろこぶ ご馳走レシピ」



一〇×モ
だしは水1リットルに対して、昆布20g、
カツオ節30g

竹生先生による
「楽しくフィットネス」



今回はイスを使ったフィットネス

日々是好日（ひびこれよきび）～わたし達が思ったこと～

むしむしと暑い日が多くなってきましたね。体調をくずされていませんか？

アフターコロナで、最近は身体を動かす方が増えてきたように感じます。私もコミセン講座でフィットネスと一緒に参加したのですが、徐々に身体を動かしてみても気持ちいいな～と感じました。身体を動かすっていいですね♪

みなさま、運動する際の水分補給はどのようなものを取っていますか？ミネラルが豊富な麦茶もよし、塩分補給にスポーツドリンクもよし！最近知ったのですが、牛乳も良いそうですよ◎運動後にコップ1杯の牛乳を飲むと良いそうです♪カルシウムはもちろん、筋肉を作るうえで重要といわれるたんぱく質も含まれるので、筋力の維持、向上など身体づくりをサポートしてくれるそうです！今年の夏は運動後30分以内にコップ一杯の牛乳を飲んでみてはいかがでしょうか？♪

なか◎