

コミセン&まち協 インフォメーション

三国コミセン1Day講座④



よい睡眠って
どんな睡眠？

人はどれくらい
眠ればいいのか？

スッキリ目覚め
るコツって？

睡眠の常識の
ウソ、ホント

眠れない…
受診が必要な
のはどんな時？

満足できる眠りのコツ

～よい睡眠をとるために～

ま
ま
ま



ぐっすり眠れていますか？
よい睡眠は心身の健康の大切な
要素です。
睡眠の質を高め、「あー、よく寝た！」
を手に入れるコツを学びましょう。

★と き 10月8日(日)
13:30～15:00

★講 師 福井赤十字病院 公認心理師
寺井 堅祐先生

★受講料 200円

★定 員 30名

★申し込み締切り 10月5日(木)

お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンター☎82-6400までお願いいたします！
メールでも受付可。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールヘジャンプできます。



みくに地区まちづくり協議会

使ってみよう！翻訳アプリ



テキストだけでなく、手書き文字やカメラ、音声などから外国語を高精度に翻訳できる翻訳アプリ。海外旅行や日常生活に便利です。翻訳アプリを体験してみましょう

★と き 9月21日(木) 11:00～12:00

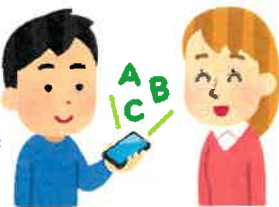
★講 師 専門講師

★定 員 8名

★参加費 無料

★持ち物 お使いのスマホ、筆記用具

★申し込み締切り 9月14日(木)



みくに地区まちづくり協議会 防災・安心部会

防災ミニ教室 ③～体験型避難行動～ 北小コース&南小コース

10月7日(土) 9:00～11:00
集合場所：三国コミュニティセンター

参加は無料
どなたでも
ご参加できます

地元子ども達と一緒に町なかへ出て危険箇所をチェックし、いざという時の避難経路を確認します。

●講師： 福井工業大学建築土木工学科教授・
防災安心部会顧問

竹田 周平氏

●定員：50名

●参加費：無料

●申込み締切：9月28日(木)



三国コミセン通年講座⑤

親子DEパン教室 後期分開催

親子でつくろ！親子で楽しもう！手こねパン

★と き 10/14・11/11・12/9 (全3回)
(いずれも第2土曜日) 9:30～12:30

★講 師 朝倉 雅美先生

★材料費 1,200円(親子1組)

★定 員 親子6組

3回全ての受講を
お願いします♪



自主講座 参加者募集

己書 福か笑る道場

己書とは、筆ペンを使って個々のままだに文字や絵を書いていく書です。

★と き 毎月第2水曜日・
第3金曜日
9:00～12:00

★講 師 石黒 優香里先生

★連絡先 石黒(090-6276-6165)



体験・見学
お気軽に！
お待ちしております！

2023年 9月 コミュニティセンター内 行事予定

9月の休館日

17日(日)
18日(祝)
23日(祝)

※8月21日現在の予定です。変更となる場合があります。変更については代表者にご確認ください。
※時刻は使用される部屋の予約開始時刻となっています。 ※曜日、時刻についてはイレギュラーの場合があります。

月 Mon

講座・行事	開催日	使用予定時刻
絵手紙クラブ	11・25	10:00~
美文字	4・25	10:00~
粋彩倶楽部(水彩画)	4・25	10:00~
三国ヨガクラブ	4・11・25	19:30~
三国町合唱団	4	13:30~
三国町合唱団	11・25	19:30~
フクイ・アロハレィ・マウロア・カイ	25	19:30~

火 Tue

講座・行事	開催日	使用予定時刻
らくらくピアノ	12・26	9:30~
水仙ダンスクラブ	12・26	10:00~
琴翔会	5・19	13:00~
わかると楽しいパソコンクラブ	12・26	10:00~
三国俳句会	19	13:00~
アートフラワー	12・26	13:00~
健康体操教室	12・26	13:00~
和楽笑体操	5・12・26	10:00~
花ゆうゆう	26	19:00~
みくにみらい塾	5	19:30~

水 Wed

講座・行事	開催日	使用予定時刻
己書 福か笑る道場	13	9:00~
ペンあかね	6・20	9:30~
童謡マーレみくに	6・20	9:30~
オカリナサークル三国	6・20	9:30~
生花の会	13・27	13:00~
三国「秋」の会	13	13:00~
三国囲碁会	6・13・20・27	12:30~
湊風吟詩会	6・13・20・27	13:30~
三国番傘川柳会	13	13:30~
三国竹友会	13・27	19:00~
オハナフラカイマリーノ (初めてのフラダンス)	13・27	19:30~
三国節保存会	6・20	19:30~

コミセン講座

通年講座「おじパン屋」	1(金)	14:00~
通年講座「季節の常備菜」	16(土)	10:00~
通年講座「食改さんの季節のごはん」	12(火)	9:30~
三国子ども教室「のびーる」	25(月)	16:00~

木 Thu

講座・行事	開催日	使用予定時刻
民謡レクリエーション	7・14・28	9:30~
関心流三国真砂吟詩会	7・14・21・28	10:00~
ギター教室(木曜日)	7・21	10:00~
ギター教室(土曜日)	2・16	10:00~
喜雅	7・14・21・28	9:30~
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	14・28	10:00~
三国短歌会	14	13:00~
ハンドメイド粋々	7・21	13:00~
3B体操シニア	7・14・21・28	13:30~
佳朋会	7・14・16・21・28	13:30~
アート教室	14・28	17:00~
三国ロク・フォト	8	19:00~
おまっちゃかい	7・21	19:00~
横笛みくに	14・28	19:30~
初香会(木曜)	14・28	20:00~
初香会子供教室	14・28	19:00~

金 Fri

講座・行事	開催日	使用予定時刻
シニアクックチャレンジャー	15	9:00~
己書 福か笑る道場	15	9:00~
パッチワークはな	1・15	10:00~
水仙ダンスクラブ	8・22	10:00~
生花なでしこの会	1・22	13:00~
おはなし成るの会	8・22	13:30~
三国3Bクラブ	1・8・15・22	19:00~
初香会	8・22	20:00~
初香会子供教室	8・22	19:00~

土 Sat

講座・行事	開催日	使用予定時刻
雅(琴・三絃)	9	9:30~
音楽療法サークル そら	9・10	13:00~
三国写友クラブ	16	13:30~
太極拳 快	2・9・16・30	13:30~
ちぎり絵やよい会	2・16	13:30~
火の太鼓保存会	2・16	19:30~

日 Sun

講座・行事	開催日	使用予定時刻
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	3	10:00~
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	24	13:00~
三洋会	24	13:00~
大人のかるた	10・24	19:00~

音楽いきいき教室

※音楽体操いきいき教室の時刻は講座開始時刻となっています。		
音楽体操いきいき教室(月)	11・25	13:30~
音楽体操いきいき教室(火)	5・19	9:30~

開催しました!

夏休み子ども教室

三国子ども教室
三国東部子ども教室
三国木部子ども教室

3館合同の夏休み子ども教室! 写生、習字、ポスター
夏休みの宿題もバッチリ
出来上がりましたね。



★習字教室&
ボードゲーム
で遊ぼう

★ポスター教室

日々のこと ~わたしたちの日常~

暑い日が続いていますが、みなさんは快適な夏をお過ごしですか? 三国町の気温が全国で2位だった日もあって、外に出て夏を感じる事ができないことが続きました。外出はもちろん家の中でも熱中症に気を付けなければなりません。エアコンや扇風機がないと生活が出来ない時代になりましたが、最近では電気代の値上げもあり生活が苦しい人も多いかと思ひます。そんな中この前テレビでエアコンの電気代節約に関する特集がやっていて、外出時に冷房を消すか消さないかについての解説がありました。冷房は1時間以上外出する場合は切った方が良く、それ以外はつけっぱなしの方が節約できるみたいです。熱中症には気を付けなければいけません、電気代のことも考えていかなければならないので、細かい日々の積み重ねで電気代を節約していき快適で健康な夏を過ごしましょう!

ゆー