



開館時間: 8:30~21:30

(月~金曜日17:15以降と土・日曜日終日は利用がある時間のみ開館)

休館日: 第3日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

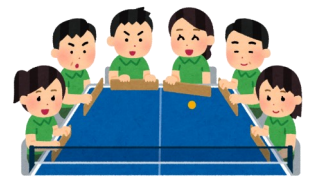
坂井市春江町上小森6-12 TEL/FAX (0776) 72-0002
大石まち協会のページ <http://www4.fctv.ne.jp/~ohishimk/>
大石コミセンアドレス ohishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

「フレイル予防教室」5回シリーズ No.3

卓球台の周りに椅子に座りピンポン玉を打ち合う、
日本発祥のパラスポーツです。
経験したことのない人も、是非一度チャレンジしてみませんか？

「卓球バレー」教室&サロン

- 日時 10月4日(水) 10:00~11:30
- 場所 大石コミセン 大ホール
- 対象 地域の中高年(定員25名)
- 指導者 春江町卓球バレー協会 長谷川肇さん
- 参加費 無料
- 申込期間 9月19日(火)~28日(木) 8:30~17:00(土・日曜を除く)
下記申込書を大石コミセンまで提出してください。(FAXでも可 ☎72-0002)
※先着順にて受付し、定員に達し次第終了します。



「卓球バレー」で
フレイル予防!

和気あいあい 大人の遠足 に、出かけませんか！

今年の「大人の遠足」は金沢方面です。大型バスにゆられて、のんびりプチ旅行に行きませんか？

- 日時 10月15日(日) 8:30 大石コミセン前集合
- 行程 大石コミセン(8:45出発)→兼六園(散策・昼食)→金沢市内めぐり
→近江町市場→大石コミセン(16:00着予定)
- 対象 地域の中高年(定員25名)
- 参加費 1,500円(当日集金)昼食は各自で準備
- 持ち物 年齢のわかる身分証明書(保険証等)
- 申込期間 9月19日(火)~10/5(木) 8:30~17:00(土・日曜を除く)
下記申込書を大石コミセンまで提出してください。(FAXでも可 ☎72-0002)
※先着順にて受付し、定員に達し次第終了します。



主催 大石地区まちづくり協議会 健康・福祉部会

「卓球バレー」教室
申込書

きりとり ✂

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

大人の遠足
申込書

きりとり ✂

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

サークル等予定表	時間	9月開催日								10月開催日								8/31現在			
ヨガ&筋トレ	2・4 月 10:00~11:00	4								2	23										
TT会	毎週 月 13:30~15:30	4	11	25						2	16	23	30								
松濤会 春江教室	毎週 月・金 18:30~20:30	1	4	8	11	15	22	25	29	2	6	13	16	20	23	27	30				
名空会 春江道場	毎週 火 19:00~21:00	5	12	19	26					3	10	17	24	31							
スマイルママ ベビーマッサージ	毎週 水 9:30~12:30	6	13	20	27					4	11	18	25								
うたおう会	毎週 水 14:00~16:00	6	13	20	27					4	11	18	25								
大石子供かるた会	毎週 水 18:30~21:30	6	13	20	27					4	11	18	25								
大石地区体育振興会 ラージボール卓球	毎週 水 19:00~20:30	6	13	20	27					4	11	18	25								
ZUMBA	毎週 木 10:00~11:00	7	14	21	28					5	12	19	26								
磊俳句会	第3 木 13:00~16:00	21								19											
日本墨書会 秋雨書道教室	毎週 木 14:30~17:30	7	14	21	28					5	12	19	26								
3Bはつらつ体操	1・3 金 10:00~12:00	1	15							6	20										
春江子供かるた会	毎週 金 18:30~21:30	1	8	15	22	29				6	13	20	27								
北部書道会	第3 土 9:30~11:30	16								21											
大石子ども太鼓	毎週 土 18:00~20:00	2	9	16						7	14	21	28								
坂井市																					
音楽体操いきいき教室	1・3 金 13:30~15:00	1	15							6	20										
コミセン講座(申込要)																					
リラックス★体操	2・4 月 10:00~11:00	11	25							16	30										
のどを鍛えて肺炎予防	水 10:00~11:00									25											
にこにこキッチン	木 10:00~12:00									26											
放課後子ども教室 アトリエ工房	土 9:30~10:30	30								28											

※予定は変更になる場合があります

行事予定

開催日		時間		
9/8	金	10:00~11:00	第2回大石地区区長会	大石地区区長会
10/4	水	10:00~11:30	卓球バレー教室&サロン	まち協 健康・福祉部会
10/15	日	8:30~16:00	大人の遠足	まち協 健康・福祉部会

大石コミセン資源ごみ回収場所 【ルールを守って利用してください】

蛍光灯・電球・乾電池...いつでも利用可

大石小学校

駐車場

大石コミセン

駐車場

蛍光灯・電池 (屋外)

ライター (玄関内)

使い捨てライター・チャッカマン...開館中のみ利用

9・10月コミセン休館日は、
9/17(日)・18(祝)・23(祝)
10/9(祝)・15(日)です。

LINE 公式アカウント

大石コミセンSNS