

おおいし info



メールは
こちらへ



令和5年10月11日発行

発行 大石コミュニティセンター

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
大石まち協ホムページ <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』 No.4

＼やってみよう 中高年の健康づくり！／

毎日を元気に過ごすために、この講座で自分の今の状態を楽しくチェックして予防につなげましょう。簡単なチェックなので、お気軽にご参加ください。

フレイルチェック講座

この講座は、坂井市「高齢福祉課」の支援で開催

● 日時 11月1日(水) 9:30~11:30

● 場所 大石コミセン 大ホール

● 対象 地域の中高年 (定員15名)

● 内容 ①「簡単な測定」フレイルサポーターと一緒に！
※ 主な測定、握力・手足の筋肉量・ふくらはぎ周囲測定・立ち上がり測定
②「人生100年時代の「キーワード」を学ぶ！
フレイル予防3つのポイント「栄養・運動・社会参加」

● 参加費 無料

● 申込期間 10月17日(火)~25日(水) 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)

※先着にて受付し、定員に達し次第終了します。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

主催: 大石地区まち協 健康・福祉部会 共催: 春江北部ふくしの会

きりとり



フレイル
チェック講座
申込書

氏名

年齢

住所

☎(携帯)

裏面もごらんください



大石地区 グラウンドゴルフ大会

大石地区体育振興会では、大石地区グラウンドゴルフ大会を開催します。どなたでも参加できます。初めての方も大歓迎♪
お気軽にご参加ください☆

入賞者には
豪華賞品!

● 日時 **10月26日(木)** 9:00から

※受付は8:50まで 雨天中止

● 場所 春江北グラウンド

● 持ち物 飲み物、グラウンドゴルフ用具

● 参加費 300円(申込時にお持ちください)

● しめ切り 10月20日(金)

● お申し込み 下記の申込書を大石コミセンまで提出してください。



主催:大石地区体育振興会

お問い合わせ:大石コミセン内 TEL72-0002

大石体協グラウンドゴルフ会 随時会員募集中!

4月~11月 毎月2・4(木)開催

きりとり



きりとり



グラウンドゴルフ
申込書

氏名 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

道具の有無 あり ・ なし

グラウンドゴルフ
申込書

氏名 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

道具の有無 あり ・ なし