

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」 シリーズ No1

<年間計画(予定)>

- ・① 6月6日(木) フレイル予防(実技・お話) & サロン
- ・② 7月3日(水) お話「ACP」・バイオリン演奏 & サロン
- ・③ 8月7日(水) 卓球バレー教室・音楽鑑賞 & サロン
- ・④ 11月6日(水) フレイルチェック講座

元気なうちから 始めるフレイル予防!

「フレイル予防体操」教室&サロン

※今回は「実技体操」と「フレイル予防の知識学習」です

● 日時 **6月6日** (木) 10:00~11:30

● 場所 大石コミセン 大ホール

● 対象 地域の中高年の方(定員 25名)

● 講師 健康運動指導士 **漆崎 由美** 先生 (生涯体育学習振興機構 理事長)

● 参加費 **無料**

● 申込締め切り **5月24日**(金)

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。

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

フレイル予防
体操教室&サロン
申込書

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

大石コミュニティセンター 自主サークル一覧


月	火	水	木	金	土
ヨガ&筋トレ	名空会 春江道場 空手	スマイルママ ベビーマッサージ	ZUMBA	3Bはつらつ体操会	北部書道会
10:00~11:00 第2・4月曜日	19:00~21:00 毎週火曜日	10:00~12:00 毎週水曜日	10:00~11:00 毎週木曜日	10:00~12:00 第1・3金曜日	9:30~11:30 第3土曜日

TT会		うたおう会	磊俳句会		
ラージボール卓球		カラオケ			
13:30~15:30 毎週月曜日		14:00~16:30 毎週水曜日	13:00~16:00 第3木曜日		


		大石子供かるた会	日本墨書会 秋甫書道教室 子ども習字		
		18:30~21:30 毎週水曜日	14:30~17:30 毎週木曜日		

		大石地区体育振興会 ラージボール卓球		春江子供かるた会	大石子ども太鼓
		19:00~20:30 毎週水曜日		18:30~21:30 毎週金曜日	18:00~20:00 毎週土曜日

大石コミュニティセンター主催講座（前期）

リラックス☆体操		にこにこ☆キッチン	後期の主催講座は、9月頃発行の広報でお知らせ予定です。		
ヨガ体操		いろんな料理を学びます			
10:00~11:00 5~3月 第2・4月曜日(全20回)		10:00~12:30 6/4~月1回(全5回)			

大石放課後子ども教室（大石小児童対象）

大石アトリエ 工房			今後もいろいろな教室を予定しています。 ※大石小学校を通じてチラシを配布します。		
絵や工作など創作活動を楽しもう！					
9:30~10:30 5~12月 土曜日(全7回)					

