

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

呼吸法で心と体をリラックスしよう!

呼吸が浅くなっていませんか?
呼吸法は代表的なリラックス健康法のひとつです。
日常生活で実践できる簡単な呼吸法をご紹介します。

★と き 11月16日(土)

10:00~11:30

★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

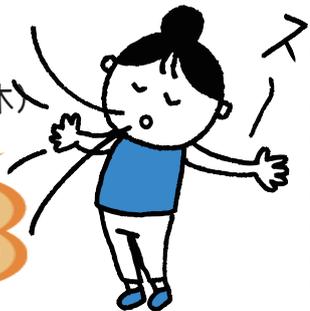
★定員 30名

★申込み締切 11月14日(木)

専用フォームからの
お申し込みもできます。



呼吸は、意識的に
コントロールできる
唯一の自律神経系です。
本当にリラックスできる
呼吸法とは?



みくに地区まちづくり協議会

生活環境部会

プランターで作る!

越前カンタケ栽培講習会

越前かんたけは、ヒラタケの仲間で、福井県特産のおいしいきのこです。プランターに越前かんたけの菌床を植えて、家庭でできる栽培の方法を学びます。菌床を植えたプランターはお持ちかえりできます。

★と き 11月25日(月) 10:00~

★定員 30名

★参加費 800円

★持ち物 軍手、シャベル

★申し込み締切り 11月18日(月)

※申し込み開始は10月28日(月) 9:00~

おいしくて
ヘルシー!



※ご参加は一部~四の部住民の方に
限らせていただきます。

お申し込みは
1家族1セットと
させていただきます。



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!

メールでも受け付けます。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 **みくに大好き部会**

&三国コミセンコラボ講座

三国の味を楽しもう!

三国の冬のお魚アレコレ



三国の美味しい海の幸。三国の冬のお魚を使ったレシピを学び、
三国ならではの味を楽しみましょう!

★と き 12月3日(火) 10:30~ (試食あります)

★講師 武井ちひろ氏

★参加費 1,200円(材料代)

★定員 12名

★持ち物 エプロン、バンダナ、
タオル、お持ち帰りタッパー

★申込み締切り 11月25日(月)

今年の食材は

鱈たら

たら
たら
たら

たら
たら
たら

たら
たら
たら

汐見公園 シバザクラ植栽

作業は2時間程度です。ぜひご協力ください。 11月2日(土) 8:00~

※雨天は11月4日(祝)

持ち物: 軍手、移植ゴテ

エッセル坂クリーン作戦

エッセル坂の落ち葉の清掃にご協力ください。



と き: 11月10日(日)

8:00~9:00

清掃用具をご持参ください。
雨天は中止です。

集合場所: 三国北小学校



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 ④~避難所設営体験~

12月1日(日) 10:00~12:00

場所: 三国北小学校体育館

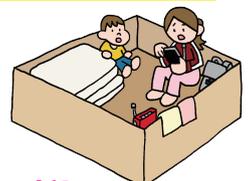
●講師: 福井工業大学建築土木工学科教授・
防災安心部会顧問

竹田 周平氏

●定員: 50名

●参加費: 無料

●申込み締切: 11月28日(木)



新しい
避難所って
どんな様子?

2024年 11月 コミュニティセンター内 行事予定

11月の休館日

- 3日(祝)
- 4日(祝)
- 17日(日)
- 23日(祝)

※10月16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。

講座・行事	開催日	使用予定時刻
絵手紙クラブ	11・25	10:00～
日常に使える筆とペン	11・25	10:00～
粋彩倶楽部(水彩画)	11・18	10:00～
ちぎり絵(やよい会)	11	13:30～
三国ヨガクラブ	11・18・25	19:30～
三国町合唱団	18	13:30～
三国町合唱団	11・25	19:30～
フクイ・アロハレイ・マウロア・カイ	25	19:30～

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～
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・19・26	13:30～
花ゆうゆう	26	19:00～
みくにみらい塾	5	19:30～

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	13:00～
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～

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	14・21・28	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・28	13:30～
佳朋会	7・14・21・28	13:00～
アート教室	14	17:00～
三国ロク・フォト	14	19:00～
初香会(木曜)	14・28	20:00～
初香会子供教室	14・28	19:00～
三国3Bクラブ	7・14・21・28	19:00～

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・15	13:00～
初香会(金曜)	8・22	20:00～
初香会子供教室	8・22	19:00～
書き方教室	1・8・29	16:00～

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	お休み	13:00～
太極拳 快	2・9・16・30	13:30～
火の太鼓保存会	2・16・30	19:30～
大人のかるた	9	19:00～
ギター教室	2・16	10:00～

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	10・24	13:00～
三洋会	24	13:00～
音楽療法サークル そら	お休み	8:30～

講座・行事	開催日	使用予定時刻
音楽体操いきいき教室(火)	5・19	9:30～
音楽体操いきいき教室(木)	7・21	13:30～

※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。

コミセン講座

通年講座「おじパン屋」	1(金)	14:00～
通年講座「1から始める英会話」	1・15(金)	19:30～
通年講座「食改さんの季節のごはん」	13(火)	9:30～
三国子ども教室「のびーる」	11・18・25(月)	16:00～

三国町コミセン共催講座

あなたの好き♡をカタチにしよう
～推し活のススメ～

推しを応援・発信 ★とき 11月9日(土)
SNSの使い方 ★ところ 10:00～12:00
雄島コミセン

推しの誕生日をお祝い ★とき 11月30日(土)
センイルケーキ作り ★ところ 9:30～12:00
三国コミセン

推しグッズハンドメイド ★とき 12月21日(土) 詳細・お申込みページ
レジンキーホルダー ★ところ 10:00～12:00
作り ★ところ 雄島コミセン 三国コミセンでお電話でも受付中



日々のこと
～わたしたちの日常～
春に大好評だった「コーヒーを極める！
コーヒー教室」を10月に再度開催して
います。今回も定員をはるかに超えるお申
込み。講師は丸岡町のベターライフコー
ヒーの山田和則さん。コーヒー豆の見分け方
や保管法、ドリッパー法も詳しく講義くださ
り、目の前で見ると山田さんのドリッ
プに参加者のみなさんから感嘆の声。試飲で「おいし
い！」と声が一斉にあふれました。お家
で淹れる一杯が変わることで生活と心が豊
かになると感じました。学びっていいです
ね。
さて：まず道具がほしくなるわたしは毎
夜ネットでコーヒークエトルを物色中です。
(^-^)