

さんぽみち10



令和6年9月26日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001



後期コミセン講座 受講者募集

①【顔ヨガ】

顔の表情筋をストレッチしリフトアップ。あなたの笑顔を魅力的なものにしていきましょう。

- 日 時…10/17(木) 10:00~11:00
- 講 師…竹生美由紀 先生
- 受講料…200円
- 持ち物…手鏡
- 定 員…15名
- 募集締切…10/11(金) 17:00まで



申込フォーム



②【クリスマスケーキづくり】

今年は手作りケーキに挑戦してみましょ。スポンジ台から作ります。

- 日 時…12/23(月) 9:30~12:30
- 講 師…朝倉雅美 先生
- 受講料…200円
- 材料費…2,500円(箱代込み)
- 持ち物…エプロン、三角巾、マスク
- 定 員…10名
- 募集締切…11/29(金) 17:00まで



申込フォーム

申込み開始は10/3(木)8:30~となります。申込方法は、専用の申込フォームまたは、電話、メールにてお願いします。定員になり次第、締め切らせていただきます。

スマホ講座 受講者募集

受講料
無料

~ハザードマップポータルサイトで
様々な災害のリスクを確認しよう~

日 時 : 令和6年10月30日(水)
10:00~11:00

場 所 : 浜四郷コミュニティセンター

申し込みは、浜四郷コミセンまで
お電話にてご連絡ください。

☎ 81-3001
平日 9:00~17:00



敬老会開催の お知らせ

日 時 : 令和6年10月19日(土)
10:00~12:00

場 所 : 浜四郷コミュニティセンター

歌謡ショーや、お楽しみ抽選会
などの催しを予定しております。
ご出席お待ちしております。



※対象者の方は配布済の案内をご覧ください。

【お家で見られるコミセン講座 ご案内】

Web講座で『すきま時間に出来るストレッチ』
を撮影しました。坂井チャンネル(121ch)や、
YouTubeでご覧になれますので、是非ご利用くだ
さい。

☆坂井チャンネル、YouTube

・前編 「肩こり解消ストレッチ」

10/15(火)より放送

・後編 「腰痛軽減エクササイズ」

11/15(金)より放送



予告 コミセン講座

【村田シェフの
そが料理のmiso☆】
食の貴重なお話と、味噌を
使った変わり種料理をご試
食いただきます。

日 時 : R6.11.16(土)
9:30~11:30

受講料: 200円

※詳しくは、10/24に配布
される「さんぽみち11月号」
をご覧ください。

お知らせ 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~

先月ご案内した推し活講座
の内容に、一部変更があり
ます。単発で、より一層受講
しやすくなりました。詳しく
は浜四郷コミセンまでお問
い合せください。



こしの医院
越野 雄祐先生の

～健康コラム～



今年もまたインフルエンザワクチン接種の時期が近づいて来ました。65歳以上の高齢者の接種は、10月1日から始まります。併せて新型コロナウイルスワクチン接種も10月1日から始まる予定です。65歳以上の高齢者に対しては、各自治体から通知が届きますのでそれをご覧ください。新型コロナウイルスワクチン接種で、65歳以上の高齢者に対しては助成金が出ますが、自己負担額に関しては現段階でまだはっきりしていません。自治体からの通知をお待ちください。また60歳から64歳の方でも条件を満たせば助成が受けられます。ただし、この年齢の方は各自治体に各自申請が必要です。

必要条件などは各自治体の広報などをご覧ください。60歳未満の一般の方も希望すれば接種できますが、全額実費となります。詳しくはかかりつけ医にお問い合わせください。また今年から、小児のインフルエンザワクチンの助成が、坂井市でも中学3年生まで対象が拡大されます。また今年のトピックはなんといっても点鼻型ワクチンの登場です。これは注射ではなく、両方の鼻の穴の中にワクチン液を1回ずつ噴霧するというものです。対象は2歳～19歳未満となっています。関心がある方はかかりつけ医にお問い合わせください。



【10月 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表】



日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館
1	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		16	水	やさしいヨガ	浜四郷支部バレーボール
2	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会	浜四郷支部バレーボール	17	木	コミセン講座 【顔ヨガ】	ファミリーバドミントン
3	木		ファミリーバドミントン	18	金		
4	金			19	土	敬老会	スプリングクラブ
5	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	20	日	休館日（第3日曜日）	
6	日			21	月		
7	月			22	火		
8	火			23	水		浜四郷支部バレーボール
9	水		浜四郷支部バレーボール	24	木		ファミリーバドミントン
10	木		ファミリーバドミントン	25	金		
11	金	三国交通安全協会		26	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
12	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	27	日	放課後子ども教室	
13	日			28	月		健康体操
14	月	休館日（スポーツの日）		29	火		
15	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		30	水	スマホ講座	浜四郷支部バレーボール
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	木		



【まち未来トーーークが開催されました】

8/23日(金)、幸福実感『まち未来トーーーク』が開催されました。小学生も交えた39名の住民の皆さんに参加していただき、これからの浜四郷の未来について意見交換をしました。若者の視点から斬新なアイデアも発表され、とても有意義なワークショップとなりました。

