

さんぽみち 9



令和6年8月29日発行

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

お知らせ 後期 浜四郷コミセン講座

①【顔ヨガ】

日時：10/17(木) 10:00~11:00
受講料：200円



②【クリスマスケーキづくり】

日時：12/23(月) 9:30~12:30
受講料：200円
材料費：2,500円(箱代込み)



※申込みにつきましては、9月26日(木)に配布される
広報さかい9月号をご覧ください。

R6年度 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~

今、話題の「推し活」。人生をいきいきと豊かにする
推し活の講座を開催します。

日にち： 9月28日(土)
10月12日(土)
11月 9日(土)
11月30日(土)
12月21日(土)



QRコード

いずれも 10:00~12:00

※詳細と申込みにつきましては、上のQRコード
または8月29日(木)に配布される広報さかい
8月号をご覧ください。

コミセン講座の様子



【夜のリラックスYOGA】 5/9(木)~全6回



ゆるやかな音楽と、やさしい先生の声に導かれながら、日頃の
疲れを癒やし、筋肉をほぐしていきました。とてもリラックス
した時間を過ごすことができました。



【午後の薬膳時間(Time)】 5/27(月)~全3回



薬膳の色々な効能を教わり、自分の体質に合った薬膳茶をブ
レンドしたり、夏にふさわしい体操も行いながら健康への意識
を高めることができました。 ※9/1~9/14まで坂井チャンネル
(スポットライトさかい)にてご覧になれます。

夏休み子ども教室のようす

写生教室

7/24(水)、7/26(金)



みなさん頑張って
素敵な絵を仕上げました。

ジュースの糖度を調べよう

7/31(水)



専用の糖度計を使って、砂糖の量を
調べました。驚きの発見となりました。

クラフトカゴづくり

8/7(水)



かわいいカゴができあがり
みなさんご満悦でした。



コミセンで集団健(検)診

浜四郷コミセンで集団健診が実施されます。(受診には予約が必要です)
申込みをされた方は、受診券、健康保険証、自己負担金など、お忘れなくご持参ください。

【日時】 令和6年9月10日(火) 9:00~11:00

【お問合せ】 健康増進課 50-3067
保険年金課 50-3031



こしの医院
 越野 雄祐先生の

～健康コラム～



今回は、久しぶりに新型コロナウイルス感染症の今についてお話ししましょう。最近あまり報道されないのが特に気にしていない方も多いのではないのでしょうか。実は今非常に感染者が増えています。コロナウイルスは変異を繰り返しており、今流行している変異ウイルスは非常に感染力が強く、過去に感染したことがある人でも繰り返して感染する可能性があります。ただ重症化する人は少なく、ほとんどの人が普通の風邪で終わります。しかし非常に高熱を出したり、激しい咽頭痛で苦しんだりする人もいて、明らかに普通の風邪とは異なる症状を認める人も多くいます。

また味覚・嗅覚障害や長引く咳、倦怠感などの後遺症と思われる症状を呈する人もいます。家族で1人感染したら、あとで同居家族全員感染したなんて事例も多く聞きます。我々もいつまでこんなこと続くのかと、少々辟易している部分もありますが、医療機関としては、今までどおりの対応を続けて行くしかないと考えています。皆さんも基本的感染症対策の徹底をよろしくお願い申し上げます。この秋から、新しいワクチン接種も始まる予定です。どれほどの効果があるのかは未知の部分もありますが、いろいろな情報をよく確認して接種するかどうかの選択を御考慮してください。

【9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	日			16	月	休館日(敬老の日)	
2	月			17	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
3	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		18	水	やさしいヨガ	
4	水	やさしいヨガ		19	木		ファミリーバドミントン
5	木	坂井市社会福祉協議会	ファミリーバドミントン	20	金		
6	金			21	土	浜四郷まつり	スプリングクラブ
7	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	22	日	休館日(秋分の日)	
8	日		バズーカ	23	月	休館日(振替休日)	健康体操
9	月			24	火		
10	火	住民健診・がん検診		25	水		
11	水			26	木		ファミリーバドミントン
12	木		ファミリーバドミントン	27	金		
13	金			28	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
14	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	29	日		
15	日	休館日(第3日曜日)		30	月		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

コミュニティセンターからのお願い



コミセン事務所・講堂のサッシ修繕(8/26～9/6)、多目的ホールのLED工事(9/11)にともない、お部屋が利用できなくなる場合がございます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※天候によっては、日程が変更する場合がございます。

蛍光灯・乾電池の回収日は毎月第4水曜日です。浜四郷コミュニティセンター玄関内に回収箱を設置しています。