



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  
大石まち協ホムジ <http://www4.fctv.ne.jp/~ohishimk/>  
大石コミセンアドレス ohishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

大石コミュニティセンター講座

体を整えるセルフケアを行った後、軽く体を動かします

## 心も体もほぐれる 筋膜リリース講座

● 日時 3月12日(水) 3月19日(水) 10:00~11:00

● 講師 飯田 香緒里 先生  
看護師・介護支援員・筋膜リリース・整体ボディセラピスト  
筋トレインストラクター

● 場所 大石コミュニティセンター 1階 大ホール

● 定員 10名

● 参加費 400円(初回に徴収します)

● 持ち物 ヨガマット(大判バスタオルでも可)、内履き、飲み物



参加申し込みは、下記の申込書を大石コミセンに提出してください。

受付期間 2月17日(月)~25日(火) 8:30~17:00(土・日曜を除く)

※持病をお持ちの方、通院されている方は、お申し込み時にお伝えください。

(参加できない場合があります)

※電話、FAX、メールでの受付はしません。

※先着にて受付し、定員になり次第、締め切ります。

裏面も  
ご覧ください

きりとり



筋膜リリース講座  
申込書

氏名

年齢

住所

☎(携帯)

サークル等予定表	時間	2月開催日							3月開催日							2/1現在	
ヨガ&筋トレ	2・4 月 10:00~11:00	10								3	17	24	31				
TT会	毎週 月 13:30~15:30	3	10	17						3	10	17	24	31			
名空会 春江道場	毎週 火 19:00~21:00	4	18	25						4	11	18	25				
スマイルママ ベビーマッサージ	2・4 水 10:00~12:00	12	26							26							
うたおう会	毎週 水 14:00~16:30	5	12	19	26					5	12	19	26				
大石子供かるた会	毎週 水 18:30~21:30	5	12	19	26					5	12	19	26				
大石地区体育振興会 ラージボール卓球	毎週 水 19:00~20:30	-	-	休止	-	-				5	12	19	26				
ZUMBA	毎週 木 10:00~11:00	6	13	20	27					6	13	27					
磊俳句会	第3 木 13:00~16:00	-	-	休止	-	-				27							
日本墨書会 秋雨書道教室	毎週 木 14:30~17:30	6	13	20	27					6	13	27					
3Bはつらつ体操	1・3 金 10:00~12:00	7	21							7	21						
春江子供かるた会	毎週 金 18:30~21:30	7	14	21	28					7	14	21	28				
北部書道会	第3 土 9:30~11:30	15								15							
大石子ども太鼓	毎週 土 18:00~20:00	1	8	15						1	8	15	22				
坂井市 音楽体操いきいき教室	1・3 金 13:30~15:00	7	21							7	21						
コミセン講座(申込要) リラックス★体操	2・4 月 10:00~11:00	3	17							10							
心も体もほぐれる 筋膜リリース講座	水 10:00~11:00									12	19						

団体、グループ等でコミセンを利用したい方は、  
お気軽にコミセンまでお問合せ下さい。



2~3月のコミセン休館日

2/11(祝)・2/16(日)・2/23(祝)・2/24(祝)・3/16(日)・3/20(祝)

LINE  
公式アカウント



＼随時更新中／

大石コミセン SNS

Instagram

