

ひだまり

加戸・公園台コミュニティセンター

TEL 82-0356・FAX 82-3383

E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

春です！

新しい事 コミセンで初めてみませんか？
R7 坂井市コミセン講座 3つを5月より開催します。受講生募集！
定員になり次第締め切ります。
申込みはお早めに！

ハーブのある暮らし ～スキンケアとお料理～

日々の暮らしの中にハーブを取り入れることで、気分も身体も変化します。

身近にあるけど使い方が分からないハーブはありませんか？

ハーブの効能&活用法を深く学びましょう。



日時 5月9日(金曜日)
毎月 第2金曜日
時間 午前 10:00～
講師 稲葉 美智子先生
定員 8名
受講料 1,200円(200円×6)
材料費 (@800～1500)

- リップクリーム
- 防虫スプレー
- 薬膳キーマカレー
- ハーブ石鹸

など 季節に合わせて すぐに使えるスキンケア用品を手作りしたり、フレッシュハーブを使った調理方法を学びます。



令和7年度コミセン講座のご案内

基礎が学べる

手ごねで作るハードパン

オシャレで美味しいハードパン。意外と簡単に作れちゃいます！手ごねで作ることで、すぐにお家でも作れます。休日には手作り焼きたてのパンを食べてみませんか？

前半4回で、くるみとレーズンのカンパニー・プレッツェル(ドイツの食事パン)・チャバタ(イタリアを代表するパン)・プレッツェン(ハイジの白パン)を作ります。

後半のメニューは受講生さんのリクエストを募ります。



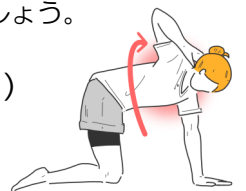
日時 5月15日(木曜日)
時間 午前 9:30～
毎月 第3木曜日
講師 毛利 かしみ先生
定員 6名
受講料 1,600円(200円×8)
材料費 @1200/回

カラダがよろこぶ

お茶と体操

オリジナルブレンドの薬膳茶を頂き、効能やその季節の養生、体操を学びます。手軽で続けられる気持ちのよい体操です。体をほぐし鍛えて血と気を巡らせ心も整えましょう。

日時 5月12日(月曜日)
毎月 第1月曜日
時間 午前 13:30～
講師 西川 恵子先生
定員 15名
受講料 1,200円(200円×6)
材料費 @300/回



～～～ 各種お問い合わせ ～～～
加戸・公園台コミュニティセンター
TEL : 82-0356(平日8:30～17:15まで)

E-mail : kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

☆Instagramにもコミセンの活動を載せています。フォローしてもらえると嬉しいです☆



4月, 5月の予定表 (予定が変更する場合がございます。)

各種お問合せは: 加戸・公園台コミュニティセンター
 TEL 82-0356 (平日8:30~17:15まで)
 E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp



【コミュニティセンター】

自主講座(サークル)名	4月開催日	5月開催日	時間
さわやか健康体操	14・21	12・26	(月) 10:00~
3B体操	1・8・15・22	13・20・27	(火) 10:30~
ヨガとからだ美調律	1・8・15・22	13・20・27	(火) 13:30~
三國湊新月(太鼓)	4・7・21	13・20	(火) 19:30~
やすらぎ3B体操	2・9・16・23	14・21・28	(水) 19:30~
筆・ペン講座	9・23	14・28	(水) 19:00~
50代からのしなやか美姿勢ヨガ	3・10・17・24	8・15・22・29	(木) 10:00~
やさしいエアロとヨーガ	17・24	15・22・29	(木) 19:30~

【体育館】

登録団体名	4月開催日	5月開催日	時間
わいわいくらぶ2(バドミントン)	1・8・15・22	13・20・27	(火) 19:30~
KAMOME(バドミントン)	2・9・16・23	7・14・21・28	(水) 14:00~
ツバメ(バドミントン)	4・11・18・25	9・16・23・30	(金) 10:00~
三国Sフォルツア(ママさんフットサル)	4・11・18・25	2・9・16・23	(金) 19:30~
クインズ(ソフトバレーボール)	5・12・19・26	10・17・24・31	(土) 19:30~

【コミセン・市 主催講座】

コミセン講座 『ハーブのある暮らし』	5月9日	(木) 10:00~
コミセン講座 『カラダがよろこぶ お茶と体操』	5月12日	(月) 13:30~
コミセン講座 『手ごねで作るハードパン』	5月15日	(木) 9:30~
音楽体操いきいき教室	5月16日・30日	(金) 13:30~

スマホよろず相談所 in 加戸・公園台コミセン

要 予約制
 相談無料

・いまいち 使い方が分からない
 ・近くに教えてくれる人がいない
 ・使いこなしたい気持ちはあるけど...
 お悩み一挙に引き受けます!
 自分のスマホを使ってるマンツーマン個別相談で安心です。

スマホ
 諦めないで!



8月20日 水曜日
 10:00~16:00

※ 詳しくは 4/23発行の「広報さかい4月号お知らせ版」をご覧ください。

忘れ物! 処分します

引き取り申し出のない忘れ物がたくさんあります。
 心当たりがある方は コミセンまでご連絡ください。
 持ち主が見つからない物品は4月末処分します。

☆コミセンをご利用、お帰りの際は忘れ物の無いようお確かめくださいね。



楽しく遊んで
 美味しく食べよう!

子ども食堂スマイル4月・5月の予定

4/27 5/25

開催場所
 加戸・公園台
 コミセン

子ども食堂スマイル

子ども食堂スマイルは毎月4日曜日に開催しています。
 ・申し込みは コミセン玄関に置いてあるチラシをご覧ください。
 ☆連絡先: 子ども食堂スマイル
 代表 林 TEL 090-6745-6225