

さんぽみち 4

令和7年3月27日発行



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

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

***令和7年度 コミセン講座 ***

リラックス ナイトYOGA

心と体をほぐす癒しの時間。ゆったりヨガで心身をリセットしましょう。初心者さんも大歓迎です。

- 日にち 5月22日(木)～9月11日(木)
第2, 4木曜日
(※8月は第1, 4)
- 時間 19:30～20:30
- 講師 多田 育世 先生
(ヨガインストラクター)
- 受講料 1,600円(200円×8回分)
- 持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)
飲み物
- 定員 15人



親子でわくわく パンづくり

アニマルをモチーフにした、かわいいパンを作ります。親子で力を合わせておいしいパンを作しましょう。



- 日にち 5月31日(土)、6月28日(土)
7月26日(土)
- 時間 10:00～12:00
- 講師 毛利 かしみ 先生
- 受講料 600円(200円×3回分)
- 材料費 1回につき1,200円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、飲み物
- 定員 親子10組
(※大人のみ参加もOK)

おうち時間を楽しむ コーヒー講座

コーヒーの基礎について学び、美味しい淹れ方をマスターします。ラテアートにも挑戦してみましょう。



- 日にち 5月29日(木)
7月 3日(木)
- 時間 10:00～11:30
- 講師 林 大貴 先生
- 受講料 400円(200円×2回分)
- 材料費 1回につき1,300円
(※スイーツ付)
- 定員 8人



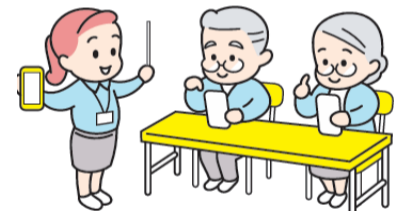
※コミセン講座のお申し込みは、4月10日(木)に配布されるチラシ(令和7年度坂井市コミュニティセンター講座のご案内)をご覧ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

スマホ よろず相談所

相談無料
予約優先

「スマートフォンの使い方がわからない」「身近に相談できる人がいない」そういったスマートフォンに関するお悩みはありませんか?このようなお悩みを解決するため、気軽に相談できる窓口【スマホよろず相談所】を開催します。

- 開催日 : 5月14日(水)、7月23日(水)
- 場所 : 浜四郷コミュニティセンター
- 内容 : マンツーマンによる個別相談
- 相談時間 : お一人様 30分(10時～16時)
※12時～13時を除く



※お申込みは、コミセンにお電話いただくか(Tel 81-3001)、4月24日(木)に配布される広報さかいお知らせ版をご覧ください。

*** コミセン講座の様子 ***



【マスキングテープちぎり絵】

2月20日(木)、色とりどりのマスキングテープを自由にちぎって貼って、素敵なアートを完成させました。初めての方も、楽しみながら夢中になって取り組んでいました。



【和菓子(ねりきり)づくり】

3月4日(火)、春をイメージした6個のねりきりに挑戦しました。初めはみなさん緊張していましたが、次第に腕を上げていき、完成した時には達成感に満ちた笑顔があふれていました。



🍎 浜四郷子ども教室の様子 🍎

3月14日(金)、三国西小学校卒業生を対象に、最後の子ども教室を行いました。泡立て作業が多めで大変でしたが、みなさん頑張ってケーキを完成させました。中学校へ行っても、また遊びに来てくださいね。

【イチゴロールケーキづくり】





こしの医院 越野 雄祐先生の ～健康コラム～



皆さんは漢方薬を飲んだことはありますか？漢方薬は、古くから日本や中国で使われてきた伝統的な薬で、自然由来の生薬をいくつか組み合わせて作られます。ひとつの有効成分で作られた西洋薬とは異なり、即効性よりも体質改善や根本治療を目的とするものが多いのが特徴です。漢方薬の一般的イメージとしては①長期間飲まないといけない ②副作用が少なく安全で体にやさしい ③医療保険がきかない などがありますが、いえいえそんなことはありません。漢方薬には即効性のあるものも多くありますし、危ない副作用が少なからずあるものもあります。もちろん医療保険が適用され、医療機関で処方されています。

近年は、漢方薬も科学的に研究され様々なデータが蓄積されており、従来の西洋薬を中心とした治療に漢方薬を組み合わせることで、高い治療効果を上げている分野もあります。我々、開業医も様々な症状を訴えて受診してくる患者さんに対して、従来の治療ではなかなか対処できない場合に漢方薬を処方することで、時として劇的に効果がみられるという経験をしています。ただ漢方薬の使い方はある程度の知識がないとなかなか期待した効果を得られないこともあります。次回からは漢方薬がどのような場合に使用されるのか、内服する場合に最大の効果を得るためのコツなど、実用的なお話をしていきたいと考えています。

<4月講座等予定表>



日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	火	ボールペン筆ペン講座		16	水	やさしいヨガ	
2	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		17	木		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	刺しゅうとパッチワーク教室	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		浜竜バレーボール	22	火		
8	火			23	水		
9	水			24	木	浜四郷まち協総会	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			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		
13	日			28	月		健康体操
14	月			29	火	昭和の日（祝日）	
15	火	ボールペン筆ペン講座		30	水		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。



臨海体育館をご利用のみなさまへ

体育館内は禁煙となっております。お煙草を吸われる方は、屋外の指定の場所にてお願いします。
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。