

坂井きべ

コミセンだより

令和8年6月11日

NO. 296

☎ 72-0007



教えて!

【梅雨の上手な過ごし方】



梅雨です！この時期、憂鬱になったり気分が落ち込んだり、なんだか体がだる重かったりむくみを感じたりすること多くありませんか？

そこで、コミセン講座「筋力アップヨガ」講師の牧野恵理さんに「梅雨時にお勧め、おうちで出来る簡単ヨガポーズ」を教えてくださいました。皆さんも是非、やってみてくださいね♪



憂鬱な気分を吹き飛ばす 全身バンザイのポーズ

- ①膝を少し曲げて両手をクロスして膝の上に置く
- ②両手を広げながら背中を伸ばし、同時に片脚を一步前へ

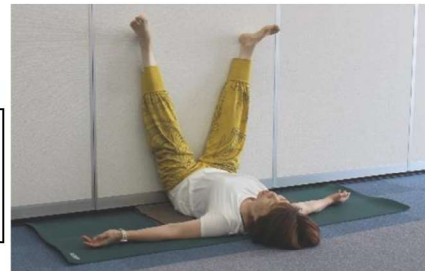


むくみ解消 かかとの上げ下げ

いすにすわってかかとを上げ下げする
できれば10回以上

重だるさ解消 壁を使った足上げのポーズ

- ①仰向けになり壁にお尻をもたせかけて両足をあげる
- ②足を楽な幅に広げて1~2分キープ



グランドゴルフ大会 参加者募集中!!

6月28日(日)受付8:30~ 開始9:00~
※申込締切6月22日

【お知らせ】

木部子ども三味線が「いねす周年祭」に出演!
6月20日(土)11:30~ 会場:いねす

裏面もご覧ください

ふれあい食堂 きべ丸

6月のメニューは「カレーとサラダ」



開催日 **6月28日(日)**

時間 11:20~12:20

申込締切 6月22日(月)

お申し込みはお電話(72-0007)

又はこちらのQRコードで→

※マイカップ、マイ箸を
お持ちください



●坂井木部コミュニティセンター7月の予定（現在 6/4）●

（天候やサークルの都合で変更となる場合があります）



講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間
木部草笛俳句会	6	（月） 9：30～
吟道光世流 竜東吟詩会	7・14・21・28	（火） 19：00～
坂井木部吟詩会	7・14・21・28	（火） 19：30～
Medel Yoga（メディル・ヨガ）	14・28	（火） 19：30～
着装・マナー教室	1	（水） 13：30～
にこにこ健康麻雀くらぶ	1・8・15・22・29	（水） 13：30～
さかいフォトクラブ	2・16	（木） 19：30～
なでしこ会（三味線）	9・23	（木） 19：30～
双福会 木部教室（新舞踊）	3・10・17・24・31	（金） 19：30～
木部クラフト教室	3・17	（金） 9：30～
木部カラオケクラブ	11・25	（土） 13：30～

講座・教室名	開催日	曜日・時間
音楽体操いきいき教室	7・21	（火） 9：30～
子ども三味線教室	2,3,9,10,16,17,23,24,30,31	（木）（金） 15：00～

※講座・サークルに関するお問い合わせはコミュニティセンター（☎72-0007）まで

《第6回にこにこ日記募集》



家庭教育支援坂井町チーム会と坂井町子連との共催で、わが家の「にこにこ」日記を募集中です。

ご家庭の、ほのぼのとした「ご家族のエピソード（家族への愛情、感謝、尊敬、思いやり等が感じられたこと）」や「わが家のルール」を日記にして書いてみませんか。

募集期間は、6月から10月1日（木）までです。未就学の子から高齢者の方まで年齢を問いません。下記のQRコードからお申し込みください。直筆をご希望の方は応募ちらしが各市内コミセンに置いてあります。

ぜひ、ご応募ください。

応募フォームQRコード→



7月カレンダー ○ 印は休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

乾電池・蛍光灯

7月の乾電池と蛍光灯の回収日は22日です。

前日の21日までにお持ちください。

※毎月第3日曜日と祝日は休館日です

※利用申請のない土・日曜日は閉館します。

