



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

～現役看護師が教える、今話題の「筋膜リリース」～

## おうちでできる 簡単セルフケア

～肩、腰、膝の痛みなどの原因に気づいて改善へ～

● 日時 2月28日(水) 3月13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 2階 和室

● 定員 10名

● 参加費 400円(初回に徴収します)



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 1月22日(月)~31日(水) 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



おうちでできる  
簡単セルフケア  
申込書

氏名

年齢

住所

☎(携帯)

## 簡単な護身術を学ぼう！

坂井警察署の警察官の方を講師に招き、  
防犯対策に関する講習会を開催します。

第1部:防犯対策の講演、第2部:護身術の講習を行います。

- 日時 2月25日(日) 10:00~
- ところ 大石コミュニティセンター 大ホール
- 定員 25名
- 参加費 無料

電話またはFAXでお申し込みください。(電話受付は土・日曜・祝日を除く)

申込時に住所・氏名・年齢・電話番号を申し出て下さい。

締め切り 2月20日(火)

※先着にて受付し、定員になりしだい締め切ります。

防犯隊員の方  
積極的に  
ご参加ください！



女性、運動の  
苦手な方も  
OKです

参加賞  
進呈します

主催:大石地区まちづくり協議会  
安心・安全部会

☆お申し込み・お問い合わせ  
大石地区まちづくり協議会  
(大石コミュニティセンター内)  
TEL/FAX 72-0002

## 大石地区敬老事業対象のみなさま

R5年度 大石地区敬老祝いクーポン券の使用期限は1/31(水)です。  
(期限内にご使用ください)



2月のコミセン休館日 2/11(祝)・2/12(祝)・2/18(日)・2/23(祝)

LINE  
公式アカウント



＼随時更新中／

大石コミセンSNS



Instagram

