

坂井市春江町上小森 6-12 TEL/FAX 0776-72-0002
大石まち協ホムページ <http://www4.fctv.ne.jp/~ohishimk/>
大石コミセンアドレス ohishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

「フレイル予防教室」シリーズ No1 元気なうちから 始めるフレイル予防！

<年間計画(予定)>

- ・第1回 フレイル予防体操・サクソ演奏&サロン
- ・第2回 落語鑑賞(女性)・お話・「人生会議」&サロン
- ・第3回 卓球バレー教室・音楽鑑賞&サロン
- ・第4回 フレイルチェック講座
- ・第5回 「元気づくり」出前サロン(各地域で開催)

〈フレイルとは〉健康と要介護の中間、加齢とともに心身の活力が低下した状態をいいます

「フレイル予防体操」教室&サロン

● 日時 **6月7日(水)** 10:00~11:30

● 場所 大石コミセン 大ホール

● 対象 地域の中高年(定員25名)

● 講師 健康運動指導士 漆崎 由美 先生
(生涯体育学習振興機構 理事長)

● 参加費 無料

● 申込期間 **5月15日(月)~25日(木)** 8:30~17:00

下記申込書を大石コミセンまで提出してください。(FAXでも可 ☎72-0002)

※先着にて受付し定員に達し次第終了します。

サロンは、
小林 正二様の
サクソ演奏で
懐メロ鑑賞♪



主催:大石地区まち協 健康・福祉部会 共催:春江北部ふくしの会

フレイル予防
体操教室&サロン
申込書

氏名 _____ 年齢 _____


住所 _____

☎(携帯) _____


大石コミュニティセンター 自主サークル一覧

月	火	水	木	金	土
バレトン&ヨガ	名空会 春江道場	スマイルママ ベビーマッサージ	ZUMBA	3Bはつらつ体操会	北部書道会
	空手				
10:00~11:00	19:00~21:00	9:30~12:30	10:00~11:00	10:00~12:00	9:30~11:30
第2・4月曜日	毎週火曜日	毎週水曜日	毎週木曜日	第1・3金曜日	第3土曜日
TT会		うたおう会	磊俳句会	春江子供かるた会	大石子ども太鼓
ラージボール卓球		カラオケ			R5年度も活動継続!!
13:30~15:30		14:00~16:00	13:00~16:00	18:30~21:30	18:00~20:00
毎週月曜日		毎週水曜日	第3木曜日	毎週金曜日	毎週土曜日
松濤会 春江教室		大石子供かるた会	日本墨書会 秋甫書道教室		
空手			子ども習字		
18:30~20:30		18:30~21:30	14:30~17:30		
毎週月・金曜日		毎週水曜日	毎週木曜日		
		大石地区体育振興会 ラージボール卓球		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>R5年1月発行の「おおいしinfo」にて「大石子ども太鼓活動終了」のご報告をいたしました。R5年度も引き続き活動を継続することになりました。現在もメンバーが少ないので、参加者を募集しています。興味のある方はコミセンまでお問い合わせください。引き続きよろしくお願いいたします。</p> </div>	
		19:00~20:30			
		毎週水曜日			

大石コミュニティセンター前期主催講座（事前申込必要）

リラックス☆体操		シニアの スマホ教室			
ヨガ体操		LINEの応用について学びます		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>後期の主催講座は、9月頃発行の広報でお知らせ予定です。</p> </div>	
10:00~11:00		10:00~11:30			
5~3月 第2・4月曜日(全20回)		7/4(水)			

大石放課後子ども教室（大石小児童対象・事前申込必要）

大石アトリエ 工房		いけばな教室			
絵画や工作を学びます		小原流華道を学びます		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>今後いろいろな教室を予定しています。 (さつまいも栽培に挑戦!!夏休み☆お仕事体験など) ※小学校を通じてチラシを配布します。</p> </div>	
9:30~10:30		9:30~11:00			
5~11月 土曜日(全6回)		6~12月 土曜日(全6回)			

