



## スマホよろず相談



スマホの操作がわからないけど、だれに相談すればいいのかわからない。  
と思っている方必見です！！

大石コミセンで「スマホよろず相談会」を開催します。  
どんなことでも気軽に相談してください。



日 時：令和 7 年 10 月 29 日（水）10：00～16：00（お昼休憩 12：00～13：00）

場 所：大石コミセン 2 階 会議室 1

参加費：無料

\* 1 人につき 30 分枠になります。申込書に希望の時間をお書きください。

\* 当日飛び込み参加も可能ですが、他の方の予約が入っている場合がございます。  
多少待ち時間がありますのでご了承ください。



好評につき  
第 2 弾☆

## 大石食堂



今回は大石地区在住 70 歳以上の方対象に、弾き語りとレクリエーション、  
おいしいご飯を食べて楽しみましょう♪

日 時：令和 7 年 10 月 25 日（土）10：00～12：30

場 所：大石コミセン

対象者：大石地区在住 70 歳以上の方

参加費：200 円 定 員：40 人 \*先着順

持ち物：内ズック、飲み物

※ 切：10/15（水）17：00 まで



☆タイムスケジュール☆

10：00～11：20

お城のお話、弾き語り  
レクリエーション

11：30～12：30 食事

スマホ相談申込書

氏名

住所

電話番号

希望時間帯

:

～

:

大石食堂 申込書

氏名

年齢

歳

住所

電話番号

# 「フレイル予防教室」

シリーズ No.4

済・第1回(7/2)フレイル予防(実技・お話)&マドリ演奏サロン  
済・第2回(8/6)フレイル予防(実技・お話)&マドリ演奏サロン  
済・第3回(9/3)フレイル予防(実技・お話)&マドリ演奏サロン  
・第4回(11/5)フレイルチェック講座

## “要介護状態になるリスクを 自身でチェックしてみよう！”

毎日を元気に過ごすために、この講座で自分の今の状態を楽しくチェックして、予防につなげましょう。簡単なチェックなので、お気軽にご参加ください。

### フレイルチェック講座

〈この講座は 坂井市「高齢福祉課」の支援で開催〉

- 日 時 11月5日(水) 9:30 ~ 11:30
- 場 所 大石コミセン 大ホール
- 対 象 地域の 中高年 (10名)
- 内 容 ①「簡単な測定」フレイル サポーターと一緒に！  
主な測定、握力・手足の筋肉量・ふくらはぎ周囲測定・立ち上がり測定  
②「人生100年時代のキーワード」を学ぶ！  
フレイル予防3つのポイント「栄養・運動・社会参加」
- 参加料 無 料 〔昨年度の参加者は、前回の記録簿(ファイル)持参〕
- 申込み 10月22日(水) までに下記申込書にて FAX (72-0002)または  
直接「大石コミセン」まで(先着順とします)

#### えち鉄にのって三国散策

日にち：11月23日(日)

えち鉄に乗って秋のプチ遠足に出かけよう。

うれしいおいしいお昼ごはん付き！



Coming soon!

#### クリスマス



#### ケーキ作り

日にち：12月20日(土)

14:00~16:00

簡単！おいしい！楽しい！ ※小学生対象

フレイル  
申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

\*必切 10/22(水) までに大石コミセンまで  
お持ちください。

おしらせ

大石小学校

100周年記念式典

日にち：令和8年11月14日(土)

※卒業アルバムや古い写真などありましたら大石コミセンまでお持ちください。