おおいしinfo

令和 7年 6月25日　発行
発行　大石コミュニティセンター
坂井市春江町上小森 6-12　　TEL／FAX　0776-72-0002
まち協ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　　http://www4.fctv.ne.jp/^ohishimk/
大石ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰｱﾄﾞﾚｽ　ohishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

「フレイル予防教室」

シリーズ　No ２

〈年 間 計 画〉　連続申込み "可" です

① 　７月２日(水) フレイル予防(実技･お話)＆お茶会サロン
② 　８月６日(水) フレイル予防(実技･お話)＆お茶会サロン
③ 　９月３日(水) フレイル予防(実技･お話)＆お茶会サロン
④１１月５日(水) フレイルチェック講座

元気なうちから 始めるフレイル予防！

「フレイル予防体操」教室＆サロン

※ 内容は「実技体操」 ＆ お茶会「マンドリン演奏」サロン です

●日　時　８ 月 ６ 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）

●参加料　無料

●申込み締め切り　７月 １８日（金）

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）
※ 先着順にて受付し、定員に達し次第終了します

主催：まち協　健康・福祉部会　　共催：春江北部ふくしの会

No ２

フレイル予防
体操教室＆サロン
申込書

氏名　　年齢/　　【 連続申込み】

住所　　希望する ・ 希望しない

☎(携帯)

コミセンからのお知らせ

夏休み 放課後子ども教室 子どもチャレンジ教室

主催：大石コミセン

☆予定☆

①パン作り
　７月２６日（土）
　９：30～
②アイスクリーム作り
　８月２日（土）
　１０：００～
③非常食アレンジクッキング
　８月８日（金）
　１０：００～

夏休み中に子どもさんを対象に色々な講座を企画中！！
夏休みの昼食にもなる講座もあるのでぜひ参加してください☆
申込みチラシは７月に入ったら小学校に配ります。

夏休み親子ラジオ体操会

主催：青少年育成坂井市民会議大石支部

今年も親子ラジオ体操会を行います。

日　時　　令和７年７月１９日（土）
　　６：１５集合
場　所　　大石小学校グラウンド
　　雨天時：大石小学校体育館
※チラシは後日小学校に配ります。