

ひだまり

加戸・公園台コミュニティセンター

TEL 82-0356・FAX 82-3383

E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

コミセン講座

腸活！《ひしお麴》で内側から元気になる生活



健康な腸は健康・免疫・美容の源です。腸にいい食べ物、良くない食べ物。食品の見分け方や注意すべき事など食生活改善につながるお話を聞きます。野菜ソムリエでもある龍田先生から《発酵食品》の魅力を楽しく詳しく学びましょう！

を聞きます。野菜ソムリエでもある龍田先生から《発酵食品》の魅力を楽しく詳しく学びましょう！



日 時 10月21日(火)

11月4日(火)

時 間 午前 10:00～

講 師 龍田 紗友子 先生

定 員 10名

参加費 2,000円

(受講料200円×2回含む)

持ち物 エプロン・三角巾

タオル・筆記用具

初回は《ひしお麴》を作ります。

健康的な腸内環境

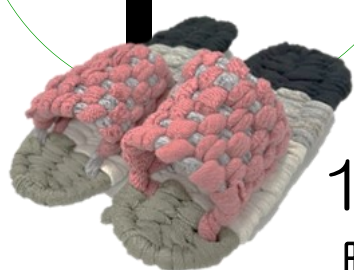
2回目は、初回に自分で作った《ひしお麴》を使ってお料理に挑戦します。

令和7年度三国町コミュニティセンター共催講座

エコーザ

ECO+講座に行こうZa

地球にやさしく、私にもやさしい講座



布ぞうりづくり



11月8日(土)

場所：新保コミュニティセンター

時間：13:00 ～ 17:00

★ 参加費 スリッパタイプ:300円

鼻緒タイプ:400円

(受講料200円含む)



★ 定 員 20名(小学生以下保護者同伴)

★ 持ち物 Tシャツ L寸3枚

★ 申込開始 10月1日(水)

★ 申込締切 10月20日(月)

★ 申込・問合せ先

加戸・公園台コミセン

☎ 82-0356



(※小さいサイズや子供服の場合は、6枚程度ご用意下さい)

裁ちばさみ、めうち(ご自宅にある方)



こちらのQRコードからも申込みできます。

10月、11月の予定表（予定が変更する場合もございます。）

各種お問合せは：加戸・公園台コミュニティセンター
TEL 82-0356（平日8:30～17:15まで）
E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp



【コミュニティセンター】

自主講座（サークル）名	10月開催日	11月開催日	時 間
さわやか健康体操	6・20・27	10・17	（月） 10:00～
3B体操	7・14・21・28	4・11・25	（火） 10:30～
ヨガ とからだ美調律	7・14・21・28	4・11・25	（火） 13:30～
三國湊新月（太鼓）	1・8・14	11・18	（火） 19:30～
やすらぎ3B体操	1・8・15・22	5・12・19・26	（水） 19:30～
筆・ペン講座	8・22	12・26	（水） 19:00～
50代からのしなやか美姿勢ヨガ	2・9・16・23	6・13・20・27	（木） 10:00～
やさしいエアロとヨーガ	2・9・23	13・20・27	（木） 19:30～

【体育館】

登録団体名	6月開催日	7月開催日	時 間
わいわいくらぶ2（バドミントン）	7・14・21・28	4・11・18・25	（火） 19:30～
KAMOME（バドミントン）	1・8・15・22	5・12・19・26	（水） 14:00～
ツバメ（バドミントン）	3・10・17・24	7・14・21・28	（金） 10:00～
三国Sフオールツア（ママさんフットサル）	10・17・24・31	7・14・21・28	（金） 19:30～
クインズ（ソフトバレーボール）	4・11・18・25	1・8・15・22	（土） 19:30～

【コミセン・市 主催講座】

コミセン講座『ハーブのある暮らし』	10月10日	（木） 10:00～
コミセン講座『カラダがよるこぶ お茶と体操』	10月6日	（月） 13:30～
コミセン講座『手ごねで作るハードパン』	10月16日	（月） 10:00～11:30
コミセン講座『腸活』	10月21日・11月4日	（火） 10:00～12:00
坂井市住民健診・がん検診	11月18日	（火） 8:30～12:00
音楽体操いきいき教室	10月3日・17日・31日	11月7日・21日 （金） 13:30～

加戸・公園台地区まちづくり協議会からのお知らせ

参加希望者募ります！

～えち鉄&県庁見学～

県庁・議会議事堂、県警本部って行ったことありますか？今回、福井県行政の拠点を見学させてもらおうと計画しています。あわせて往復には「乗って残そう」のえち鉄を利用します。滅多にないこの機会、参加してみませんか。



参加費
500円

えち鉄乗車券
+昼食代

【行程】

- 日にち 10月～11月の平日（今後調整）
- 見学場所 知事応接室・貴賓室・県庁屋上・議会議事堂・福井城址・県警本部・県庁食堂（昼食）など
- 参加費 500円（えち鉄乗車券+昼食代）
- 申込み 10月3日（金）締め切り
加戸・公園台コミセン（82-0356）

※見学基準の最少人数に満たない場合は実施できませんのでご了承ください。日程コースの調整が済み次第、あらためて申込者に連絡・確認いたします。

加戸・公園台まつり2025を10/26(日)開催予定！

詳しくは 10/9発行の「希望の丘」でお知らせします。