

11月 あらいそ

～みんなで利用 みんなの広場～

コミュニティセンターだより
No. 611号
令和8年10月15日
雄島コミュニティセンター
電話・FAX 82-3553
e-mail oshima-cc@city.
fukui-sakai.lg.jp

雄島地区まちづくり協議会・雄島コミセン連携事業

タラソテラピーで「心身整う 砂浜ウォーキング教室」

雄島地区まちづくり協議会と雄島コミセンのコラボ企画！成人向けの健康教室を開催します。
潮風や砂浜から心地の良い刺激を受け、楽しく健康づくりをしましょう！

締切：11/5（木）

定員：20名

対象：雄島地区の方

日時：令和8年11月14日（土）9：00～

会場：浜地海水浴場（雨天時は雄島コミセン）

講師：半澤 清江さん（健康運動指導士・気候療法士）

参加費：500円（当日集金させていただきます）
持ち物：飲物 レジャーシート、タオル（2枚程度）
服装：脱ぎ着のしやすいもの（体温調節が可能な服装）
履きなれた運動靴

○スケジュール○

9：00～ 浜地海水浴場 駐車場集合
血圧測定、説明と指導

9：30～ ウォーキング教室スタート

11：45～ 雄島コミセンへ移動後、昼食、昼食後解散
（昼食は「やま屋」さんのお弁当です！お楽しみに）

タラソテラピーとは・・・海の資源を活用して、心身の健康や自然治癒力を高める自然療法です。

☆お申込みは、電話（平日の9：00～17：00）またはQRコード読み取りにて



☆コミュニティセンター講座 受講生募集☆

心と体に香りのごちそうを！

「スパイス&ハーブ講座」

木枯らしがふく季節、唇がかさつくというお悩みを持つ方も多いのではないのでしょうか。「市販のリップは成分が強くて…」「唇につけるものだから天然由来の安心安全なものを！」と思われる方、必見です！

スティックタイプのリップクリーム3本をご自分の好みに合わせて作ることができます！ぜひ、この機会をお見逃しなく！！

日時 令和8年11月10日（火）
9：30～12：00

講師 稲葉 美智子 さん

定員 10名

参加費 200円

材料費 1500円程度

持ち物 手鏡



▲申込QRコード

お申し込みは電話
またはQRコードにて



雄島コミセン クリスマス会

予告

日頃の感謝を込めて、小さいながらもアットホームなミニコンサートを開催します。ご家族やご友人をお誘いあわせの上、ぜひ、お気軽にお越しください。

詳細につきましては12月号あらいそに掲載します



日時 12月13日（日）
10：00～



カ フェ ぼ ～ と あ ら い そ

～人と人のつながりを編む、対話を編む～

☆あむあむの日 11月19日（木）10：00
干支のお人形（もしくはフクロウの置物）
☆おやつの日 11月25日（水）
お芋の蒸しパン 1個100円



11月の自主講座（サークル） 予定表（10/8現在の予定を掲載しております。予定が変更する場合もございます）					
講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・予約時間
楽々書道	2,9,24,30	(月)13:30～	彩美水彩画教室	5,19	(木)13:00～
アソビハコ～！韓国	9,30	(月)19:30～	彩恵水彩画教室	12,26	(木)13:00～
アソビハコ～！韓国2	2,16	(月)19:30～	美楽来(ミラクル)ヨガ	5,12,19,26	(木)13:00～
オハナ フラ カイマリーノteam T	19	(木)11:00～	スマイル体操	9,30	(月)13:30～
ポールで歩こっさ	10,17	(火)9:30～	リメイクあそび	6	(金)9:30～
三国いきいき健康麻雀の会	4,10,17,24	(火)12:30～	三国囲碁会	6,13,20,27	(金)13:00～
和会	4,25	(水)13:00～	ちぎり絵	13,27	(金)13:00～
みさき会	4,11,18,25	(水)13:30～	マミーバル	28	(土)16:00～
かめの子パソコン	5,19	(木)9:30～	キッズダンス	10,17,24	(火)17:00～
楽しいパソコン	12,26	(木)9:30～			
音楽体操いきいき教室(火)	10,24	(火)9:30～	音楽体操いきいき教室(金)	13,27	(金)13:30～

11月のコミュニティセンター講座予定表（10/8現在の予定を掲載しております。予定が変更する場合もございます）					
講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間	講座名（サークル名）	開催日	曜日・時間
放課後子ども教室 子ども楽々書道	9	(月)16:00～	スパイス&ハーブ講座	10	(火)9:30～
放課後子ども教室 子どもお抹茶クラブ	7	(土)13:00～	手ごねパン講座	13	(金)9:30～
			身体にやさしい 米粉クッキング	20	(金)9:30～

三国町共催講座

「今日から始める健口生活～食べる！笑う！話す！健康はお口から～」開講しました！

第1弾「歯っ歯っ歯っ！」

9/6（土）に三国町のつじみちこ歯科より、辻美千子先生をお招きしお口にまつわる講演会をしていただきました。歯周病など歯のトラブルは虫歯だけではありません。歯の価値は1本おおよそ120万円だそうです。長く大切にしていきたいものですね。私は、毎日の歯磨きに歯ブラシに加えフロスもするようにしました～

第2弾「舌（ベロ）ストレッチで健康に☆表情筋アップ講座」

10/3（土）にフリーアナウンサーとして活躍しているさかいちよみ。さんによる表情筋アップ講座を開催しました。舌も大事な筋肉。ストレッチすることで舌も鍛えられます！教えていただいた簡単ストレッチでいつまでも健やかに過ごしたいものです。

お越しくださいました皆様、ありがとうございました☆

第3弾「ココロもカラダも話して元気！★コミュニケーションは会話から★」

11/7（土）におじゃまっておなじみの川島アナウンサーが来館されます！詳細、お申込みは別途配布のチラシをご覧ください。

コミセンであっという間に♪こんなこと。
地域の皆様のご意見聞かせてください！

「こんな講座があったら参加したい」
「こんなことが知りたいけど、どこに聞いていいかわからない。。」
「ちょっと教えてほしいな、〇〇のこと」など。
日々のちょっとした疑問や、やってみたいこと、どんな小さなことでも大歓迎です！
コミセン窓口にて直接お聞かせいただくか、右下のQRコードよりお気軽にお寄せください。
ご意見、お待ちしております☆

ご意見入力用QRコード



日々是好日（ひびこれよきひ）～わたし達が思ったこと～

朝夕と肌寒くなり、秋になったなと実感する今日この頃です。「天高く馬肥える秋」色々自制しなくてはいけない我が身にとって、美味しい誘惑が多いこの季節は、なかなか厳しい日々になりそうです。人間ドッグから早や4か月。少しの減量と散髪のおかげ（？）で「あれ、少し変わった？」と言われることも。違いに気づいてくれたことが嬉しくてウキウキ気分だったのですが、ここにきて停滞期。。。痩せるのが第一目的ではなく、色々な数値を落とすために体重を落とさなくてはならないのですが、体重計の目盛りが動かないと数値も変わっていないのではないかなという不安感で、モヤモヤする日々。私の心は秋晴れとはいかないようです。コミセンによられた際には「食欲の秋になっていないかな？」とお声がけください（笑） しのこと