

# 人気スポーツトレーナーの 体幹トレーニング 教室

開催日：7月7日・14日(金)

時 間 午後7：30～8：30

会 場 コミセンホール

参加費 1回300円

定 員 先着20名

講 師 山本 潤 さん(スポーツトレーナー)

申込み 6月19日(月)9時から

※定員になり次第終了

バランスボールやゴムチューブを使ったトレーニング方法を教えてもらいます。

コミセン図書コーナーは、三島支所1階です



学習部会

まちづくり部会



コミセン広報委員会  
平成29年6月16日発行

## 本が増えました

### コミセン図書コーナー

- ・開館時間／平日8：30～17：15まで
- ・貸出方法／借りたい本をコミセン事務局へお持ちください。図書カードは必要ありません
- ・貸出期間／14日間・貸出冊数5冊まで

※中央図書館の本の取次も実施。詳しくは、コミセン事務局へお問い合わせください。

## お花❀好き大募集

ビニールハウスを活用して緑花推進します！花友作りませんか？

主催❀花咲けみしま実行委員会❀

問みしまコミュニティセンター事務局

電 話：42-2525 F A X：42-3711

みしまコミュニティ推進協議会広報委員会

問みしまコミュニティセンター事務局

平日8時30分～17時15分

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1

電 話：42-2525

F A X：42-3711

ホームページ

<http://www.oosugikun.com>



### ご注意ください

※イベントへ参加希望の方は、期日中にコミセンへお申込みください。※キャンセルは、実施日3日前まで受付。(土日を除く事務局稼働日で実施3日前まで)それ以降は不参加でも参加費を頂く場合があります。※参加者が5名以下の時は中止する場合があります。※イベントの様子は広報誌等へ写真掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 趣

## 味のサークル紹介

■コミセン新聞第80号「誤りがありましたので訂正します。また、新たに登録されたサークルも追加しています。(変更箇所赤字で標記)」  
 平成29年6月16日現在※「利用団体活動状況確認票」をもとに作成※サークルへの質問・見学依頼参加希望等は、コミセン事務局へお問い合わせください。

No.	サークル名	活動日	活動時間	活動内容	活動場所
1	いちごクラブ	月 月1回 第2月曜日	10:00～14:00	親子交流、おしゃべり会、出前保育等	和室
2	歌声サークル ヤマボウシ	水 月1回 第4水曜日	10:00～11:00	懐かしい童謡、唱歌、青春歌謡を唄う	工作室
3	英会話サークル Imagine	火 月3回	10:00～12:00	英会話の為の語学習得	集会室2
4	折紙クラブ	火 月2回	13:00～16:00	楽しみながらの折り紙学習及び展示	和室3
5	木愛の会 M∞	土 月1回 第4土曜日	8:30～11:45	伐採作業、環境整備、コミュニティ活動 及び環境保全	
6	切り絵サークル	火 月1回	13:00～16:00	切り絵制作、展示	和室1
7	クラリス	不定期	19:30～21:30	楽しみながら楽器技術の向上(クラリネ ット、ピアノアンサンブル)	ホール・集会 室2
8	紅葉吟社	水 月1回	13:30～15:30	俳句と親睦 大会参加等	集会室1
9	陶芸クラブ	月火 毎週 月火曜日	9:00～16:00	作品の作成と親睦	工作室
10	長岡ちはや会	日 月2回 日曜日	9:00～13:00	競技かるた技術向上と親睦、大会参加 等	和室
11	パッチワークひだまり	金 月2回 金曜日	9:30～12:00	パッチワーク他 縫物作品制作	和室・集会室 2
12	はなみずき	火 毎週火曜日	19:00～21:30	ダンス技術向上と健康維持	ホール
13	福寿草	木 毎週木曜日	9:30～12:00	踊りの上達と健康維持、会員の親睦	ホール・和室 1
14	藤よし会	水 毎週水曜日	13:00～16:00	踊りの技術向上と親睦	ホール
15	フラミンゴ	金 毎月3回 金曜日	19:00～21:30	社交ダンスの練習 会員と交流、体力 の増進	ホール
16	ポピーの会	月 月1回 第4月曜日	9:00～12:30	ちぎり絵の技術向上、作成	集会室2
17	マットピラティス三島	不定期		マットピラティスの練習	和室2
18	みしま囲碁クラブ	土 毎週土曜日	13:00～17:00	会員の親睦 囲碁例会、大会	集会室2
19	みしま 絵手紙教室の会	金 月1回 第4金曜日	9:30～11:30	絵手紙の技術向上 会員の親睦	集会室2
20	みしま絵画サークル	木 月2回 第1,3木曜日	9:00～15:00	デッサン、写生、技術向上、会員の親 睦	工作室
21	三島空手道 スポーツ少年団	月土 毎週月曜、 土曜日	19:00～21:30 15:00～17:30	空手練習	ホール
22	みしま社交ダンス クラブ	土 毎週土曜日	9:30～12:00	社交ダンス練習	ホール
23	三島将棋愛好会	不定期	随時	楽しみながら棋力向上子供指導、大会 参加	和室・集会室 2
24	三島書道サークル	木 月2回 第1,3木曜日	9:00～12:30	書道の技術向上、会員の親睦	集会室1
25	三島書道クラブ	金 第3金曜日	13:30～16:00	書道	集会室1
26	みしま太極拳教室	月 毎週月曜日	10:00～12:00	太極拳の練習	ホール (みしま会館)
27	民謡ふれあい会	木 月2回 第1,3木曜日	13:00～16:00	民謡練習 健康維持	ホール・和室 1
28	リコーダー椿	不定期		アンサンブル楽器の練習	
29	三島かたくり太鼓	水 毎週水曜日	19:00～21:00	和太鼓練習	(鳥越集落 開発センタ ー)
30	みしま里山観察の 会	土 月2回 第2,3土曜日	9:00～11:45	自然観察、自然保護思想の啓蒙普及、 自然保護活動発展への貢献	
31	花みずき	木 月2回 第2,4木曜日	13:00～16:30	陶芸	工作室