

# 今こそ！体幹トレーニング！

健康部会

講師：小黒 巧海 さん（スポーツトレーナー）

開催日：2月25日・3月3日/10日

火曜日  
3回シリーズ

時間：午後7：30～8：30

会場：三島体育センター 3階

参加費：1回300円

定員：先着15名程度 ※定員になり次第終了

持ち物：タオル・飲み物・内履き

申込み：2月5日（水）午前9時から

実は、私たちの日常で体幹は絶えず使われています。体幹を鍛えると、姿勢が良くなる、健康体を保てる…などさまざまな効果が期待できます。



※イベントに参加ご希望の方は〆切日までにコミセンへお申込みください。※キャンセルは土日祝日等を除く事務局稼働日、実施日3日前まで受付です。それ以降は不参加でも参加費を頂く場合があります。※参加者が少数のイベント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。

健康部会

## 予告

### 第10回カローリング大会

開催日：3月22日（日）

会場：みしま会館ホール

参加費：1チーム600円

申込み：3人一組



カローリングとは、氷のいらぬカローリングで小さいお子様からお年寄りまで気軽に楽しめるインドアスポーツです。

申込等詳細は次号に掲載予定  
お待ちしております

学習部会

## コミセン図書コーナー 新刊案内



作者	タイトル
木村 耕一	平家物語 全3巻
青木 厚	「空腹」こそ最強のクスリ
瀬戸内 寂聴	寂聴九十七歳の遺言

new

### コミセン図書コーナー

★開館時間：平日8：30～17：15まで★貸出期間14日間★貸出冊数5冊まで★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

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室

平日8時30分～17時15分

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1



電話：42-2525

FAX：42-3711

ホームページ

<https://e-mishima.info/>

3月8日（日曜日）

## コミセン施設利用説明会&大掃除

【午前9時30分～/会場：コミセンホール】

コミュニティセンター利用上の注意、必要書類記入方法などを説明します。これからコミセンを利用したいという方もぜひ、ご参加ください。

施設利用説明会終了後、コミセン大掃除を行います。参加頂ける方は雑巾をご持参ください。

新店多数★雑貨販売

- こぎん刺し雑貨
- 水引アクセサリー
- ハンドメイド  
アクセサリー雑貨・陶器
- ヒンメリ
- 入園入学グッズ  
ランドセルカバー  
体操着袋
- 羊毛フェルト雑貨
- スクラップブック
- そうり、バック等布小物
- ペイント鉢・ドライフラワー
- レンコンなど中之島特産品
- 木工雑貨・小物・ペン立て
- かま、小刀
- シャンデリアピース  
アクセサリー
- フェルトのおもちゃ&  
レジンアクセサリー

アカペラライブ

第13回 みしまルシェ  
**春・バル・シェ**  
3月1日(日)  
時間：11時～16時  
会場：みしま会館

上岩井 1260 番地 1 (三島支所となり)

クラリネット演奏

ストリートピアノ  
弾きたい方は遊びに来てね



ワークショップ

- ★ヒンメリ  
(北欧モビール)
- ★シャカシャカチャーム
- ★多肉植物の寄せ植え
- ★ビニール凧づくり
- ★なかのんクラフト
- ★UV レジンストラップ
- ★お名前ロゼット作り

バル・メニュー

- おいしいもの少しずつ  
手作り総菜
- スリランカカレー
- お寿司
- 日本茶ドリンク  
日本茶スイーツ
- カクテル  
(アルコール有無とも)
- ビール
- ジュース

～リラックス～

- ★カードリーディング
- ★無痛整体
- ★ほしよみココロの整え
- ★カイロプラクティック

まちづくり  
部会

Facebook

blog



※出店内容は変更になる場合があります※お車でお越しの方にはアルコールの提供はできません

主催：みしまルシェ実行委員会 協力：コミセンまちづくり部会  
 問合せ：みしまコミュニテイセンタ－事務局  
 〒940-2392 長岡市上岩井 1261 番地 1 / t e l . 4 2 - 2 5 2 5 / f a x . 4 2 - 3 7 1 1

### コミセン展示コーナー

長岡を盛り上げる  
**ひと・団体・活動展**

【開催日】2月12日(水)～28日(金)

【会場】三島支所1階ロビー

長岡市で活躍する人や市民団体の情報をパネルにして展示します。三島地域で活躍しているあの団体も載っているかも!?  
 問い合わせ／ながおか市民協働センター(☎39-2020)

