

ふれあい館 三国

だより

[第245号] 令和7年8月号

発行 三国校区コミュニティセンター
(ふれあい館三国)
住所 三沢 4196-1
〒838-0106
電話&Fax 75-3392
E-mail mikuni@huk.bbq.jp
【担当 中原】



ホームページ

～動き出そう！ふれあい館三国で♪出会いを見つけよう！主催講座で♪～

《ふれあい館三国 主催講座のお知らせ》

木曜シリーズ講座 もくもくセミナー③

姿勢とリンパで顔も身体もスッキリ

「健康美セルフリンパケア講座」

9/18(木)10:00～12:00

参加費：600円(受講料100円含む)

定員：12名

持ってくるもの：フェイスタオル2枚
ターバンまたはタオル



[主催講座の問合せ・申込み]

ふれあい館三国へ電話 [Tel 75-3392](tel:75-3392) または
ホームページでも申込みます



申込みフォーム

三国のまちひとこと③

「気軽にヨガ教室」健康・介護予防ポイント事業対象

8/9、8/23(全て土曜日)

10:30～11:30

受講料：100円/回 定員：12名

呼吸と姿勢と集中力を高めよう

※ヨガマットと飲み物持参

(必要な方、レンタルマット100円)

もくもくセミナー④

「簡単に使えるEnglish 講座 (仮)」

旅行先や外国人観光客の会話で
役立つ英会話を覚えよう
10月開催予定

詳細は決まり次第コミュニティセンター
ホームページでお知らせします

「三国バサラカクッキング」

9/27(土)9:30～13:00

初心者向けの料理教室

料理・仲間作りの場に！

受講料：100円、材料費：900円

定員：12名

※次回は10/25(土)開催

「歴史講座」

①10/29(水)、②11/26(水)14:00～

今年も源氏物語を学びましょう

テーマは①紫の上若草の章②紫の上

萩の露の章です

受講料：100円/回

「三国カフェ」

毎月第2火曜日開催

高齢者総合相談窓口

11:00～12:00

《まち協からののお知らせ》

13:30～ 以下は健康・介護予防ポイント事業対象

9/9 認知症って？①

10/14 フレイル予防講座②(口腔ケア)

10/11(土)みくに秋まつり

10/19(日)防災まち歩き

《ふれあい館三国からののお知らせ》

ふれあい館の利用予約は、「オンライン予約システム」の利用が便利です！

自宅のパソコンやスマートフォンなどから施設の空き状況確認や利用予約を行う
ことができます。

(従来どおり、窓口での予約も受け付けています)

詳しくは、市役所またはコミュニティセンターのホームページをご覧ください。



ハニービスケット 絵本の読み聞かせ
8/16、9/18(毎月第3土曜)

◇ふれあい館三国休館日

8/11(月祝)、13(水)、14(木)、15(金)、17(日)、31(日)

9/15(月祝)、21(日)、23(火祝)、30(火)

4月からシルバー人材センターの「刃物研ぎ」の場所が変更に
なっています。(※ふれあい館三国では開催されません)

詳細は小郡大刀洗広域シルバー人材センターにお問合せ下さい。

問合せ先：Tel 0942-73-1881

★みくにサービスセンター 8:30～17:00 に、次の各証明書を発行しています

◇戸籍謄(抄)本 → 平日のみ発行(除籍謄本・戸籍附票は発行できません)

◇住民票謄(抄)本(除票は発行できません)

◇住民票記載事項証明書

◇所得・課税証明書・非課税証明書

◇納税証明書(軽自動車の車検用含む)

◇印鑑登録証明書(印鑑登録証を持参してください)

◎来館される方の本人確認が必要となります
ので、マイナンバーカード・運転免許証・
保険証又は資格確認書等を持参してください
◎毎週土曜日と休館日の証明発行はお休みです
(市民課：直通電話 73-9120)