

クールシェアのススメ

静かな部屋で
夏休みの学習が
はかどる

中学生自習室

中学生向けに自習室をオープン
します。高校生もぜひどうぞ。

利用できる日

7月・29日(水) 30日(木)
31日(金)
8月・17日(月) 18日(火)
19日(水) 20日(木)
21日(金)

利用場所

みしまコミュニティセンター
和室または集会室

利用時間

9時～17時
※飲食自由※ゲーム等持込禁止

涼しい部屋で
趣味や読書を
楽しむ

個人利用

個人でもコミセンの部屋を
ご利用いただけます

利用時間

平日の9時～17時15分まで

利用場所

当日空いている部屋
個人占有はできません
※事前予約は受付ません

図書コーナー

利用時間

平日の8時30分～
17時15分まで
本の貸出も行ってます

※利用希望の方は、コミセン事務局にて受付いたします。

今年の
三島地域
体育祭は
9月27日
(日曜日)



競技種目
決定!
豪華!? 参加賞
自由参加の
クイズが!?

第2回三島地域 体育祭実行委員会

7月17日、第2回三
島地域体育祭実行委員
会が開かれました。体育
祭に向けての準備が進
んでいます。

体育祭スローガン

走って
笑って
楽しんで

元気ハツラツ 三島体育祭

なお、今年度体育祭は
雨天中止と決定しまし
た。詳しくは、9月1日
配布予定の体育祭プロ
グラムをご覧ください
今年も、皆さんの皆
様の参加をお待ちして
ます!

コミセンへお申込ください



健康シリーズ♪健康部会

ヨガ講座

初心者から気兼ねなく取り組める講座です。
呼吸を見直し、体の動変化に気づきます。

実施日

8月22日～9月12日
毎週土曜日・4回コース

時間

午前10:30～11:30



- 会場 コミセン 和室1・2・3
- 講師 Saori 先生
(全米ヨガアライアンス認定取得インストラクター)
- 参加費 1回300円
※当日お持ちください
- 定員 20名程度
- 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット
※マットをお持ちでない方はご相談ください
- 申込み 7月30日(木)～
- その他 どなたでも大歓迎です
小学3年生以下は保護者同伴

イラストはイメージです

福 祉 部 会

お家で簡単！ピザ&パスタ

夏野菜を使った料理教室です。
ご家庭で出来るピザ&パスタを作ります

実施日

8月25日(火)
午前9:30～11:30



※9:00～
受付開始

- 会場 みしま会館 調理実習室
- 講師 長岡市まちの先生 西澤敬介さん
(レストランUONI)
- 参加費 700円(当日お持ちください)
- 定員 20名
- 受付 8/3(月)～8/12(水)
定員になり次第締め切ります
- 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・台ふきん

※準備の都合上、キャンセルは8/21(金)まで受付。
それ以降は不参加でも参加費をいただきます。

イラストはイメージです

ご注意ください

※キャンセルについて
キャンセルは期日内をお願いします。
期日記載の無いイベントのキャンセルは、
実施3日前まで受付。それ以降は不参加
でも参加費を頂きます。
※写真等撮影について
イベントの様子は広報等へ写真掲載する場
合があります。

みしまコミュニティ推進協議会 広報委員会

☎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

FAX：42-3711

ホームページ

<http://www.oosugikun.com>

