



秋のウォーキング

竹あかり街道を歩こう！

昨年度作成した
ウォーキングマップから
『竹あかり街道プラスコース』
(約3・5キロ)を歩きます。

今回のウォーキングは、三島の歴史や見どころがいっぱい。翌週10月21日に開催される『越後みしま竹あかり街道』の会場を歩きます。昼間の竹あかり街道もなかなかステキですよ。ウォーキング初心者さんも、森林浴をしながら楽しめるコースです。

重山奈桜先生(スポーツトレーナー)が、ウォーキング前後のストレッチや正しい歩き方を指導します。

コミセン健康部会・学習部会・キラ、スポ!みしま多世代健康づくりセミナー「みしまDEウォーク」合同開催

開催：10月14日(土)

■時間 午前10時出発
11時30分解散予定

■受付 9:30～ 小雨決行

集合 長岡市三島支所駐車場

コース 三島支所駐車場～
脇野町竹あかり街道プラスコース

参加費 無料

- ・持ち物 汗ふきタオル・飲み物
その他(雨具・帽子など)
- ・服装 動きやすく蜂に刺されない服装
黒・縞模様の服は避ける

●×切 10月10日(火)午前まで ●事前に申し込みが必要です。コミセンへお電話ください。 ●キャンセル受付 10月12日(木)まで

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

<http://www.oosugikun.com>



初心者歓迎 パソコン教室

学習部会

■日時：10月10日・24日
11月14日・28日
第2・4火曜 4回シリーズ
午前10時～11時30分

■会場：コミセン 集会室1（三島支所2階）

■講師：片桐良雄さん（みしまフレンド）

■定員：15名（先着） ■料金：無料

■×切：10月5日（木）

★年賀状やカレンダー作りに挑戦します。

★パソコンをご持参の上、ご参加ください。

ベルマーク収集結果のお知らせ

こども育成部会

コミセンこども育成部会のベルマーク収集にご協力いただき、ありがとうございました。集まった金額で、脇野町小学校へー輪車を、日吉小学校へラジカセを寄贈しました。なお、こども育成部会のベルマーク収集は終了します。ご協力ありがとうございました。



あなたの
力作を展示
しませんか？

第29回 芸能・美術祭

みしま文化協会

美術祭

10月7日（土）午前9時～午後5時
10月8日（日）午前9時～午後3時

芸能祭

10月7日（土）午後1時～午後3時半

会場：三島体育センター

11月3日

コミセン作品展 出展者募集！

学習部会

今年もみしま産業まつりにあわせてコミセン作品展を開催します。力作をお待ちしています。

■開催日 11月3日（金曜・文化の日）

■時間 午前10時～午後2時

■会場 コミセン和室（三島支所2階）

- ・展示を希望される方は、10月19日（木）までにコミセン事務局にご連絡ください。
- ・事前に打合せ会（10月25日（水）午前開催予定）を行います。
- ・出展者へは、後日改めて日程を連絡します。

11月3日の事業詳細は次号お知らせします

趣味のサークル紹介

みしまコミュニティセンターは、公民館総合補償制度（行事保険）に加入しています。コミセンの活動中の事故等の補償については事務局へお問合せください。

| No. | サークル名 | 活動日 | 活動時間 | 活動内容 | 活動場所 |
|-----|---------------|---------|-------------|-------|------------------|
| 32 | よさこい 華みずき | 水 毎週水曜日 | 19:30~21:30 | よさこい | コミセンホール |
| 33 | ゲト カポエイラ長岡 | 火 毎週火曜日 | 18:00~21:00 | カポエイラ | コミセンホール みしま会館 |

※平成29年9月15日現在※みしまコミュニティセンターへ提出された「利用団体活動状況確認票」をもとに作成
※掲載希望の団体はコミセン事務局へお問い合わせください。指定書類を提出された団体は随時掲載予定