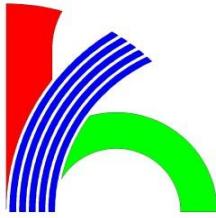


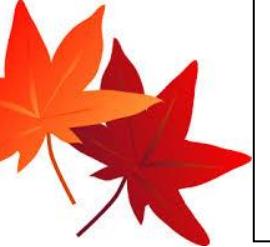
啓蒙公民館により 発行 令和6年10月10日



はんの木

啓蒙のシンボルマーク

発行所 福井市開発1-2105 TEL・FAX 54-0046



啓蒙地区の人口と世帯数
令和6年9月1日現在
人口 7,968人 前月比+14
(男 3,945人 女 4,023人)
世帯数 3,541戸 前月比+10
高齢化率 27.77%

二家庭教育事業= 子育てたまひ場

ママへのご褒美 リラックスできるヨガ教室

日 時 10月31日(木) 午前10時~11時予定

場 所 啓蒙公民館 一階大ホール

講 師 ヨガインストラクター 竹生 美由紀さん

参加費 無料 定員: 12名

(定員になり次第、受付終了します)

対 象 子育て中のママ(赤ちゃん連れOKです)

持ち物 バスタオル、水分補給用ドリンク

動きやすいゆったりとした服装でお越しください

※秋のひと時、ママのためのリラックスタイムにしませんか
無理なくゆったりと体も心もほぐしましょう

二人材育成事業=

シニアのための フェレtek教室 ～骨盤底筋エクササイズ～

日 時 11月14日(木) 午前10時~11時予定

場 所 啓蒙公民館 一階大ホール

講 師 骨盤底ヘルスケアアドバイザー 三輪 早智代さん

参加費 無料 定員: 20名 (定員になり次第、受付終了します)

持ち物 うち履き、タオル、水分補給用飲み物

※呼吸に意識を向け、骨盤底筋にアプローチ。年齢と共に
気になる尿漏れや頻尿の予防、改善に有効な体操です！

二健康長寿事業= 共催: 自治会型デイホーム いきいきクラブ

11月の啓蒙大学 はスポーツの秋を楽しむ 「軽スポーツ・モルック交流会」を予定してい ます！次回はんの木で詳細をお知らせします

11月の啓蒙いきいきクラブ 参加費100円

開催時間: 午前9時30分~11時45分ころ

11月 1日(金) ふれあいセンター開発会館

11月 8日(金) 西開発自治会館

11月 11日(月) 東新保ふれあいセンター

11月 14日(木) 丸山町生活改善集落センター

開催時間: 午前10時~11時45分(啓蒙大学と共に)

11月 28日(木) 啓蒙公民館

地域支え合い推進員: 青木史栄さん

問い合わせ先: 福井市社会福祉協議会 (TEL 56-1853)



11月の公民館休館日

4日(月) 11日(月) 17日(第3日) 18日(月)
23日(土・祝) 25日(月)

「豊作君」収穫祭 (もちつき、模擬店、お化け屋敷等)

主催: 啓蒙青少年育成会 共催: 公民館 少年育成事業

日 時 11月3日(日) 午前10時~12時30分予定
開会式は午前10時30分から、その後もちつきをします
子ども会による模擬店、インリーダーのお化け屋敷は
午前10時より開店します！ぜひご来場ください
場 所 啓蒙公民館(雨天時: 8号線高架下駐車場)
「ふるまい餅」は持ち帰りのみとさせていただく
予定です

啓蒙青少年育成会より
9月10日号のはんの木掲載の「宿泊リーダー研修会」は都合により
延期させていただきます。

二市民憲章啓蒙支部 健康増進部・啓蒙公民館 人材育成事業=

共催: 啓蒙自治会連合会

親子で！家族で！みんなで歩こう！！

啓蒙ファミリーウォーク =三国荒磯遊歩道と東尋坊散策=



啓蒙地区からえち鉄に乗って、秋の三国へ出かけましょう
三国港駅から「荒磯遊歩道」を通って、北陸新幹線で注目を浴び
ている「福井と言えば」の観光地「東尋坊」を目指し歩きます！
さわやかな秋空の下、親子で、家族で、地区のみんなで、楽しく
レッツ☆ウォーキング♪



日 時 11月4日(月・振替休日) ※雨天中止
午前8時30分~午後3時40分予定
行き先 三国方面(荒磯遊歩道・東尋坊)

行 程 「→ 徒歩移動」「...電車移動」を表します
公民館集合／午前8時30分 準備運動後、出発 → えちぜん鉄
道越前開発駅...福井口乗り換え...三国港駅着 → 荒磯遊歩道
～海岸線に沿った緑豊かな遊歩道(東尋坊まで約3km) → 東尋坊着
(昼食・自由散策 2時間滞在予定) 東尋坊出発 → 荒磯遊歩道
えちぜん鉄道三国港駅...福井口乗り換え...越前開発駅着 →
公民館到着解散／午後3時40分予定 全行程約6キロ

対 象 地区在住の方(小学生は親子でご参加ください)

参加費 大人1,500円 小学生800円(昼食代、交通費含む)

持ち物 水筒、汗ふきタオル、おやつなど

※お昼はおにぎりを用意します

※はき慣れた靴、歩きやすい服装で
ご参加ください

申込み 10月25日(金)までに公民館へお申込みください
啓蒙小学校を通じて、親子対象のチラシも配布します

毎年恒例の秋のファミリーウォークを開催します
地域のみんなでえち鉄に乗って、秋の海景色を楽しみながら爽や
かに歩いてみましょう！意外と知らない東尋坊の魅力も再発見
できるかも!?たくさんのご参加お待ちしています！！

