第８５号　　平成２９年 4月 １日

三条東公民館だより

三条東公民館

三 条 東 公 民 館
〒955-0046
三条市興野１丁目１３番７０号
Tel 35-1200　Fax 35-1180
E-mail:higashic@city.sanjo.niigata.jp

からだリフレッシュ講座

「最近、腰が…肩が…」とお悩みのシニアに朗報です！
足裏や姿勢から痛みの元を探り、健康維持の方法について学びましょう！

回	開催日	内　容	講　師
1	5月 18 日(木)	足の裏から健康に！簡単足もみ講座	国際若石健康法認定 プロリフレクソロジスト 藤井 美優紀さん
2	6月 15 日(木)	若々しさは歩き方から	作業療法士 伊丹 雄一郎さん
3	7月 20 日(木)	やらなきゃ損するちょこっと筋トレ	三条市役所 健康づくり課職員

時　間：午後１時３０分から３時
会　場：三条東公民館　和室
対　象：主に 60 歳以上の東地区住民で全講座出席できる方
定　員：12 人（申込み順）
参加費：無料
申込み：４月５日(水)から三条東公民館へ

いきいき趣味講座
実践！デジカメ自然塾

開催日時：５月～10 月（８月休み）
午前９時 30 分から午後１時 30 分（５月は午前 11 時 30 分まで）

開催月	5月	6月	7月	9月	10月
開催日	9日	13日	11日	5日	10日

５月は講義のみ　６月・９月はバスで撮影に出掛けます。
講　　師：フォトライブラリーOPO 代表　　小川もりとさん
対 象 者：東地区の成人（定員に余裕がある場合は地区外も受け付けます。）
定　　員：１５人（申し込み順）
受 講 料：1,500 円（資料代等）※初回に一括徴収させていただきます。
持 ち 物：デジタルカメラ、取扱説明書、弁当(昼食)、雨具
申 込 み：４月６日(木)から三条東公民館へ

※お申込み時にメディア(記憶媒体)の種類をお知らせください。

きっかけの１歩

光庭 de プチ・ファーム

参加費無料
申込み不要

東公民館の光庭と駐車場裏の小さな畑を利用して、
一緒に野菜や花を育ててみませんか。

日　時：（初回）４月２０日(木) 午前９時 30 分～11 時 30 分

会　場：東公民館　光庭・畑
内　容：畑やプランターへ苗の植え付け・手入れ・草取りなど
　　10 月まで毎月第２木曜日に集まって、農作業や収穫、
　　茶話会を楽しみましょう。
持ち物：軍手・帽子・動きやすい服装

自動車文庫　４月から訪問します

問合せ　図書館（32）0657

自動車文庫「ひまわり号」が
図書館から離れた地区の皆さんに
本をお届けします。

訪問場所	北入蔵２丁目７－１４ （三条東高等学校グラウンド近く）
	さわやか苑三条東
訪問日時	第１・３金曜日
	午後　２：２０

●**利用方法**…図書館利用カードをご持参ください。
＊初めて借りる方は、免許証・保険証など住所、氏名を確認できるものを
　ご持参ください。
●**貸出冊数**…1 人 10 冊まで
●**貸出期間**…次回訪問日まで
＊学校などの訪問の場合でも、ご近所の方はご利用できます。
＊訪問場所の都合により、訪問日を変更、休むことがございます。
　訪問日につきましては図書館へお問い合わせください。