

# 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！デジタルカメラ自然塾

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 ちき・ファーム

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。

参加費無料  
申込み不要

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

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。

問合せ 図書館 (32) 0657

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、休む場合がございます。
- 訪問日につきましては図書館へお問い合わせください。