

三条東公民館だより

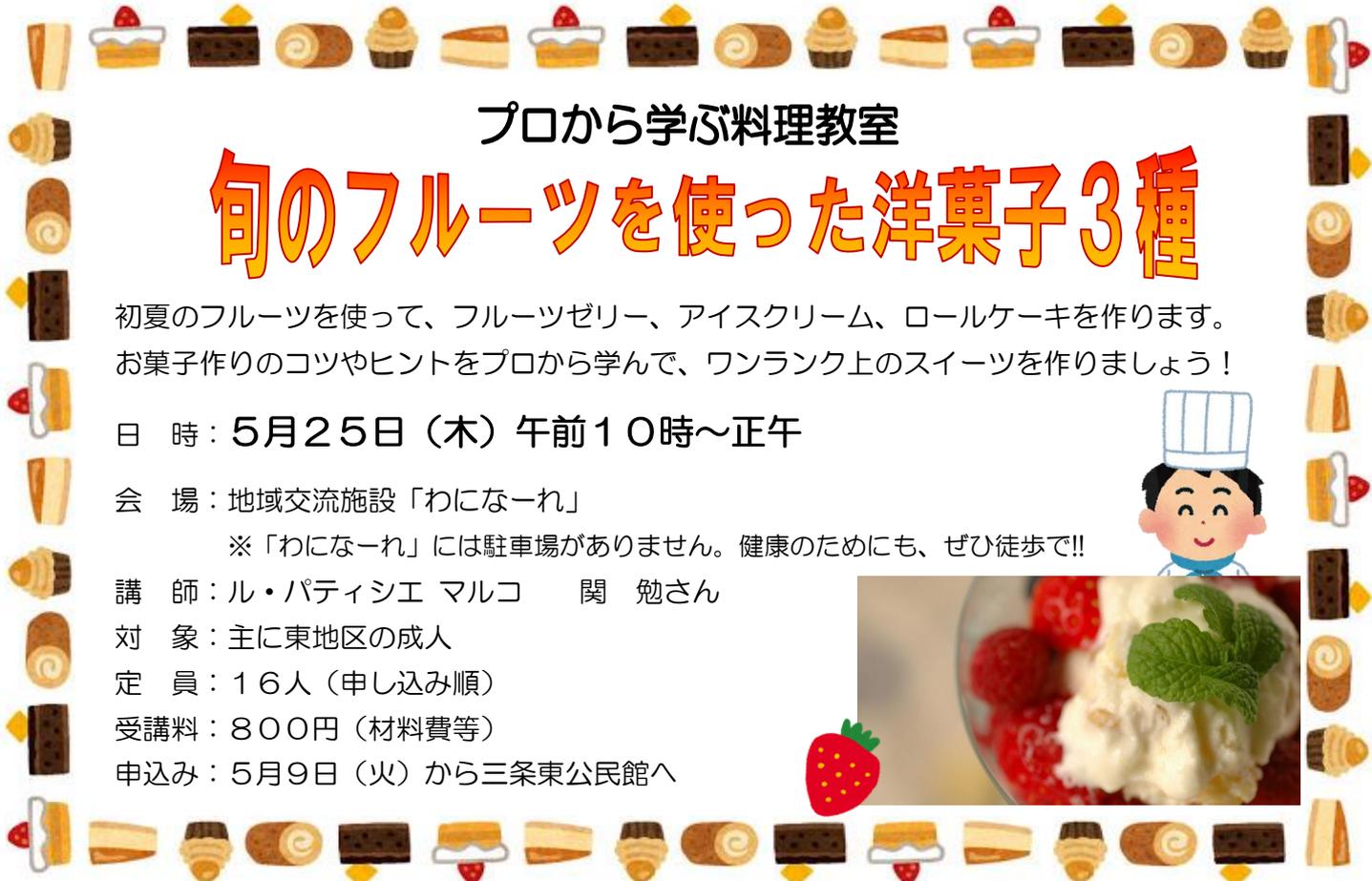
三条東公民館

〒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



プロから学ぶ料理教室

旬のフルーツを使った洋菓子3種

初夏のフルーツを使って、フルーツゼリー、アイスクリーム、ロールケーキを作ります。
お菓子作りのコツやヒントをプロから学んで、ワンランク上のスイーツを作りましょう！

日時：5月25日（木）午前10時～正午

会場：地域交流施設「わになーれ」

※「わになーれ」には駐車場がありません。健康のためにも、ぜひ徒歩で!!

講師：ル・パティシエ マルコ 関 勉さん

対象：主に東地区の成人

定員：16人（申し込み順）

受講料：800円（材料費等）

申込み：5月9日（火）から三条東公民館へ



きっかけの1歩

月イチ！ぬり絵でリラックス

おしゃべりをしながら自由にぬり絵を楽しみませんか？

お茶会でホッと一息、リラックス・タイムを過ごしましょう。

開催日：①6月9日(金) ②7月14日(金) ③8月18日(金)

④9月8日(金) ⑤10月6日(金) (全5回)

時間：午後1時30分～3時30分

会場：会議室

講師：臨床美術士 野島 優子さん

対象者：主に60歳以上の市民

定員：20人(申し込み順)

参加費：無料

申込み：5月8日(月)から三条東公民館へ





きっかけの1歩

公民館では、何か活動したい人の「あと1歩」を後押しする「きっかけの1歩事業」を企画しています。
誰でも気軽に参加できるイベントを、随時「広報さんじょう」や「公民館だより」でお知らせします。
お友達やご近所に声を掛けて、ぜひ公民館に来てみてくださいね！

寝ころびゴロゴロ骨盤体操

運動は苦手、今までしたことがない…という人でも大丈夫！
ゆる〜く身体をほぐしましょう。

日 時：5月23日(火) 午前10時～11時30分

会 場：和室（または多目的ホール2）

講 師：骨盤呼吸体操指導者 堀江 伊織さん

持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）



参加費無料
申し込み不要



できる！浪漫の日曜大工

シルバー人材センターで活躍されている会員から、網戸の張替え作業を見せてもらいます。自分で張り替えてみたい！とお考えの方は是非どうぞ。作業のお試しもできますよ！

日 時：5月24日(水) 午後1時30分～3時30分

会 場：多目的ホール1

講 師：公益社団法人三条市シルバー人材センター

頭のエステ なんだって？体操

おしゃべりと笑いが脳を活性化！座ってもできる！知らないうちにカラダが動く！
みんなで楽しく認知症予防にチャレンジしましょう！

日 時：6月6日(火) 午前10時～11時30分

会 場：多目的ホール2

講 師：シナプソロジー認定インストラクター 堀江 伊織さん



～三条東公民館 職員異動のお知らせ～

阿部勝峰館長、成田聡子一般任用主事が異動となり、4月から齋藤真佐男館長と新規採用の田村宏美一般任用主事が着任しました。
前任者同様、よろしくお願ひします。

