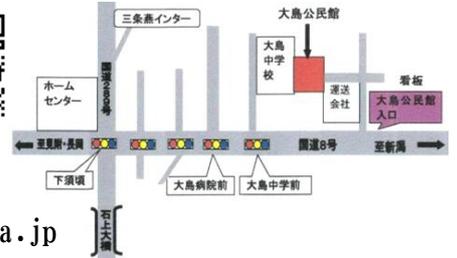


# おおじま公民館だより

三条市大島公民館 〒955-0094 三条市大島5002番地

TEL 33-0097 FAX 33-0197 メール ohjimac@city.sanjo.niigata.jp



やさしい体験講座

主催：大島公民館



## はじめてのピラティス教室

ピラティスは、からだの歪みを改善することで姿勢改善、ダイエットなど様々な効果があるエクササイズです。

興味のある方、この機会にぜひ体験してみませんか。

◆日時：7月25日(火)・8月8日(火)・8月22日(火) <全3回>  
いずれも午後7時30分～8時30分まで

◆会場：大島公民館 大集会室

◆対象者：大島地区在住の成人(定員に満たない場合は、地区外も可)

◆定員：15人(申込順) ※原則3回出席可能な方

◆受講料：無料

◆講師：健康運動指導士 坂爪 友樹さん

◆持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

◆申込み：7月3日(月)から大島公民館へお申込みください。

姿勢を矯正して猫背も腰痛も改善しましょう！



きっかけの1歩

# フライパンで 焼ける！ もちもち、ちぎパン



フライパンひとつで簡単にできるパンを焼いてみませんか。  
ふっくら、もちりのおいしいパンを作りましょう。

- 日時 7月21日(金) 午前10時～午後1時
- 会場 大島公民館 料理実習室・講義室
- 対象 どなたでも
- 定員 10人(申込順)
- 参加費 無料
- 講師 料理愛好家 石附 ヒロ子さん
- 申込み 7月3日(月)から大島公民館へお申込みください。

主催 大島公民館

会食後は茶話会も  
あります。



# 第68回大島地区親善ゲートボール大会結果報告

5月29日(月)の大会当日は、熱中症が心配されるほど快晴となりました。各チームともはつらつプレーがたくさんあり、地域の交流を深める良い機会となりました。参加いただいたみなさんお疲れさまでした。結果は次のとおりです。



優勝：大島Bチーム  
準優勝：荻島チーム  
第3位：大島Aチーム



～次回はみなさんもチームを作って参加してみませんか～

小学生  
中・高生

## 子どもの遊び場&勉強部屋

今年の夏休みも大島公民館を無料で開放します。

夏休みの宿題をしたりお友達と遊んだり・・・夏休みは公民館で過ごしませんか。

卓球台もありますよ。



★期 間：7月25日(火)～8月29日(火) 午前9時～午後5時

※土日・祝日及び8月11日(金・祝)～16日(水)はお休み

★会 場：大島公民館

※館内の利用状況により部屋及び時間を変更する場合があります。

★対象者：小学生・中高生のみなさん

★持ち物：内ばき、飲みものなど各自必要なもの

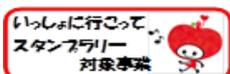
★主 催：大島公民館



## 7月の講座予定



日 程	内 容
ときめき成人講座「和食の基本」	1日(土) 午前10時～午後1時
入門教室「フラワーアレンジメント」	5日(水)・19日(水) 午後1時30分～3時
ことぶき学級「市長さんのはなし」	10日(月) 午前9時30分～11時30分
入門教室「くらしの筆ペン」	10日(月)・24日(月) 午後2時～3時30分
男性料理教室「和食献立②」	11日(火) 午前10時～午後1時
きっかけの1歩「もちり、ちぎりパン」	21日(金) 午前10時～午後1時
チャレンジクラブ「パステルアートの世界」	22日(土) 午前9時30分～11時30分
やさしい体験講座「はじめてのピラティス教室」	25日(火) 午後7時30分～8時30分



大島公民館の教室、講座、イベント等は対象事業です。