

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:0256-35-1200 Fax:0256-35-1180

E-mail:higashic@city.sanjo.niigata.jp

きっかけの1歩 光庭 de プチファーム

三条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19日(木) 9:30~11:30

場所：三条東公民館 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(8月を除く)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



↑H29「光庭 de プチファーム」の様子

参加費無料 申込み不要



なにか活動したい人のあと1歩を後押しするのが「きっかけの1歩事業」です。今年度も三条東公民館では、誰でも気軽に参加できるイベントを企画しています。イベントの開催は随時「広報さんじょう」や「公民館だより」でお知らせします。公民館で、あなたの「きっかけの1歩」を見つけませんか。

はじめてのスマートフォン体験教室



スマートフォンを使ってみたい！ 今後持ってみたい！ そんな思いの初心者を対象に、体験教室を開催します。実際にスマートフォンを使って、基本の使い方を分かりやすく学び、楽しく体験してみませんか。

開催日時： 4月27日(金) ① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30

※ 午前・午後ともに同じ内容です。

会場： 三条東公民館 会議室

講師： スマートフォンアドバイザー

対象者： 主に東地区の成人で、スマートフォンやタブレットをお持ちでない人、
又は興味はあるが触ったことがない人
(※定員に余裕があれば地区外も受け付けます。)

定員 各回 20人 (申込順)

※ 午前・午後、どちらかご希望の時間帯をお聞かせください。

参加費 無料 **講習用のスマートフォンはこちらで用意します。**

申込み 4月5日(木)から三条東公民館へ



からだ リフレッシュ 講座



健康生活への意識を高めたいシニアに朗報です！
運動や脳活を通して、身体の簡単な調整や健康維持の方法について楽しく学びましょう！



日時・内容 5月から7月まで 全3回

	開催日時	内 容	講 師
1回目	5月 9日(水) 13:30~15:00	リズムに合わせて、 ラジヨガ体操	IYCラジヨガ講師 石田 響子さん
2回目	6月 13日(水) 13:30~15:00	やらなきゃ損する ちょこっと筋トシ	三条市健康づくり課職員
3回目	7月 11日(水) 13:30~15:00	明るく楽しく！ 頭と心の健康体操	シナプソロジー認定インストラクター 堀江 伊織さん

会 場 三条東公民館 多目的ホール2
対 象 主に60歳以上の東地区住民で、全講座に
出席できる方
参 加 費 無料
定 員 30人(申込順)
申 込 み 4月9日(月)から三条東公民館へ



H29「からだリフレッシュ講座」の様子



三条東公民館 からのお知らせ

- (1) 第二産業道路～三条東公民館前道路との交差点が、一方通行規制解除になりました。
(右の地図のとおり)
- (2) 皆様のご要望にお応えし、三条東公民館定期活動サークル一覧表を作成しました。
新しいことを始めてみたい方、ぜひご利用ください♪

