

下田公民館だより こもれび

№155

2018年4月1日号
三条市下田公民館
〒955-0151
三条市荻堀 1144 番地 1
TEL 46-5911 FAX 46-5060
メール: shitadac@city.sanjo.niigata.jp



女性セミナー 受講者大募集!

今年度も大好評の女性セミナーが始まります。お申込みはお早めに!

回	期 日	内 容	講 師
1	5月22日(火) 9:30~11:45	「開講式」・「顔ヨガ講座～シワ・たるみが改善できる顔の体操 表情筋の使い方講座」たった1週間で効果は抜群!顔は自分で 変えられます。	美人習慣コンシェルジュ 櫻井 亜希子さん
2	6月22日(金) 9:30~12:00	「意外と簡単!おもてなし洋食」 突然のお客様でも慌てない!おもてなしにぴったりのレシピを お教えします。	新潟県栄養士会三条支部 派遣講師
3	7月19日(木) 9:30~11:30	「心も体もすっきり!大人の女性のための骨盤力UP体操」 骨盤底筋を鍛え、大人の女性の悩みを解消! 同時に心もすっきりします。	骨盤体操インストラクター 富山 貴子さん
4	8月28日(火) 9:30~11:30	「美しい女性のための表情・姿勢・しぐさ講座」 女性の美しさは姿勢から。しぐさや立ち居振る舞いを学び、いつ までも若々しく生きましょう。	イメージコンサルタント 高野 真由美さん
5	9月11日(火) 9:00~12:00	「家でもらくちん!古布でエコな健康布ぞうり作り1、2」 ご自分の家にあるお気に入りの古布を使って、健康にもよい布ぞ うりを作りましょう。	手芸教室主宰 三上 美津栄さん
6	10月23日(火) 9:00~12:00		
7	11月16日(金) 13:30~15:00	「講演・女性の肩・腰・膝などの関節痛について」 女性なら誰でも悩んでいる関節についての講演を聞き、つらい痛 みから解放されましょう。	富永草野病院 長谷川 淳一先生
8	12月19日(水) 10:00~12:00	「閉講式」「お正月を彩るフラワーデザイン」 大好評!お正月に自宅で飾れるフラワーアレンジメントを作り ます。	フラワーデザイナー 堀 弘子さん

- ◆ 会 場 下田公民館 (第2講は下田保健センター)
- ◆ 対 象 下田地区の成人女性
(定員に満たない場合は他の地区の方も可)
- ◆ 定 員 25人 (申込み多数の場合は抽選)
- ◆ 受 講 料 無料 (材料費などは実費負担)
- ◆ 申 込 み 4月4日(水)~20日(金)の間に
電話又は直接お申込みください
- ◆ 主 催 下田公民館



～お知らせ～
もろはし大学は5月
1日子に掲載予定で
す。お楽しみに!





下田公民館入門教室受講生募集



公民館で新しい学びを始めませんか？お申込みをお待ちしております。

NEW

タイルクラフト入門教室

はじめての楽しいフラダンス教室

タイルクラフトで様々な作品を作りましょう！
新規講座です。お申込みはお早めに！

期 間 5月～12月
と き 第4月曜日
午前10時～12時

定 員 10人
講 師 タイルクラフト作家
神田 喜美子さん

受講料 月額500円
(材料費は別途徴収します)



フラダンスの基礎を身につけて体づくりをしませんか？
美しい姿勢を身につけましょう。

期 間 5月～12月
と き 第2・4水曜日
午後1時30分～2時30分

定 員 15人
講 師 長谷川 由里子さん
受講料 1,000円



申込：4月9日（月）～下田公民館へお申込みください

主催：下田公民館

※なお、その他の公民館については4/1号の広報さんじょうをご覧ください

三条市立図書館より自動車文庫のご案内



訪問場所	期日	時間
長沢小学校	第2・4水曜日	午後1時
大浦小学校		午後2時30分
飯田小学校	第2・4木曜日	午後1時
笹岡小学校	第1・3火曜日	午後1時05分
森町小学校		午後2時30分

利用方法…図書館利用カードを持参ください。

※初めて借りる方は免許証・保険証など住所、氏名を確認できる物を持参ください。

貸出冊数…1人10冊まで 貸出期間…次回訪問日まで
訪問場所の都合により訪問日が変更・お休みする事がございます。訪問日については図書館へお問合わせください。

お問合せ先 三条市立図書館 TEL 32-0657

★図書館下田分館 新着本紹介★

題 名	著 者	出版社	題 名	著 者	出版社
祝葬	久坂部 羊	講談社	世界史のなかの昭和史	半藤 一利	平凡社
雪の階	奥泉 光	中央公論新社	“税金ゼロ”の資産運用革命	田村 正之	日本経済新聞出版社
ディレイ・エフェクト	宮内 悠介	文藝春秋	心身症	高尾 龍雄	ミネルヴァ書房
小説禁止令に賛同する	いとうせいこう	集英社	有元葉子の台所術	有元 葉子	筑摩書房
ヒトごろし	京極 夏彦	新潮社	切り絵でつくる百人一首	谷知子/監修 パピエ舎/著	誠文堂新光社

★おはなしたまてぼこ★

日時：4月7日（土） 午後1時30分～ 会場：下田公民館（図書館下田分館）1階 おはなしの部屋

★地域の語り部・おはなしコロリン「春の昔話を語る会」

日時：4月8日（日）午前10時～ 会場：諸橋轍次記念館 2階 和室

★図書館下田分館今月の特集本★

一般：「ブックオブザイヤー2017」 昨年話題になった本を集めました。

児童：3月に引き続き「春の本」季節の本を集めました。



※この公民館だよりが用済みとなりましたら、古紙収集日に出してください。