

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

いまさら人に聞けない、デジタル入門 2018

皆様から多くのご要望をいただき、今年度新たにデジタル入門講座を開催します！

開催日時： ① 5月28日 ② 6月4日 ③ 6月11日 ④ 6月18日 月曜日
9:30~11:30 (全4回)

会場： 三条東公民館 多目的ホール2

受講料：**無** **料**

内容：

デジタル入門
(アナログ・デジタルとは)
家電入門
(4K・8Kテレビとは)

インターネット入門
(使うときの注意、
SNSについて)

これからの
デジタル時代

スマートフォン・携帯
端末事情(スマホの賢い
使い方、格安スマホとは)

などについて、楽しく
わかりやすく学びます。

4回シリーズですが、
受講者の関心や理解度に合わせ、内容も柔軟に対応します。

講師： 生涯学習ボランティアITリーダー 田村栄一さん

対象者： 主に東地区の成人（定員に余裕があれば**地区外も積極的に受け付けます♪**）

定員： 30人（申込順）

申込み： 5月8日(火)から三条東公民館へ

あなたの知りたい
ギモンに答えます！



からだリフレッシュ講座

まだまだ参加者募集中です♪

開催日(全3回)	内容
5月 9日(水)	リズムに合わせて、ラジヨガ体操 講師：石田響子さん
6月 13日(水)	やらなきゃ損するちょこっと筋トレ 講師：三条市健康づくり課職員
7月 11日(水)	明るく楽しく！頭と心の健康体操 講師：堀江伊織さん

時間：13:30~15:00

会場：三条東公民館 多目的ホール2

対象：主に60歳以上の市民

参加費：無料



※定員に達し、募集が終わっている
場合もあります。ご了承ください。



きっかけの1歩 今月の『光庭 de プチ・ファーム』は、
5月10日(木) 9:30~11:30です。

※ 軍手・帽子・動きやすい服装で、どなたでもご参加ください。



きっかけの1歩

青春フレイバック! フォークダンスを踊りましょう

マイムマイム、ジェンカなど、懐かしいフォークダンスで楽しく心も身体も動かしてみませんか。踊った後には、茶話会で参加者同士の交流も深まります。

開催日時： ① 5月24日(木) 9:30~11:00

② 6月28日(木) 9:30~11:00

会場： 三条東公民館 多目的ホール1

講師： 小西 千春さん

対象者： どなたでも

※ 動きやすい服装、タオルをお持ちください。

参加費無料
申込み不要



☆平成30年度三条東公民館「きっかけの1歩」事業の予定

「あそぼって」であそぼって!!

○日時：6月20日(水) 10:00~11:00

○場所：子育て拠点施設「あそぼって」

編み物で脳を活性化!

○日時：秋~冬 午後 (全3回)

アロマの足湯でリラックス

○日時：10月 午後



ロビーdeけん玉

~楽しく認知症予防~

○日時：11月~2月 午後 (全6回)



※詳細については、開催日が近づきましたら、広報さんじょう、三条東公民館だより、三条市HPにて随時お知らせします。お楽しみにお待ちください。

☆平成30年度三条東公民館のイベント予定

サマー☆フェスタ

開催日：7月22日(日)

開催場所：一ノ木戸ポプラ公園周辺

三条東公民館文化祭

開催日：11月10日(土)・11日(日)

開催場所：三条東公民館

ぜひ皆様の年間スケジュールにも加えてください。今年も大勢のご参加をお待ちしております♪

☆公民館の講座のお申込みは、窓口のほか、電話(0256-35-1200)、FAX(0256-35-1180)、及びメール(higashic@city.sanjo.niigata.jp)にて受付します。ご不明な点もお気軽にお問合せください。