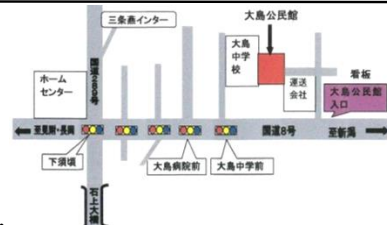


おおじま公民館だより



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「姿勢改善体操」

簡単な体操やストレッチで、姿勢を改善し、ひざ痛、腰痛を予防し、体のバランスを整えませんか。

■期 日 6月25日(月)
7月9日(月) } 【全3回】
7月23日(月)

■時 間 10:30~11:45

■会 場 大島公民館 講義室

■講 師 日本3B体操協会公認指導者 本間 明美さん

■対 象 者 大島地区の成人(定員に満たない場合は、地区外も可)

■定 員 12人(先着順)

■受 講 料 無料

■持 ち 物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

■申込開始 6月4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



きっかけの1歩「越後名物 もちもちおこわ団子」

家庭で簡単にできるおこわ団子の作り方を覚えませんか。
茶話会で交流の場もあります。お気軽にご参加ください。

■期 日 6月21日(木)

■時 間 9:30~13:00

■会 場 大島公民館 料理実習室

■講 師 大島地区在住 料理愛好者
渡辺 君香さん、山田 初枝さん

■対 象 者 どなたでも

■定 員 12人(先着順)

■受 講 料 無料

■持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん、手拭き

■申込開始 6月4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





大島公民館事業レポート

平成 30 年度の事業がスタートしました。
今後もいろいろな事業を開催します。お気軽にご参加ください。



4月17日(火)きっかけの1歩「畑大好き！収穫祭Ⅳ」には、22人の方が参加されました。
うねを作り、黒いビニールを張り、ジャガイモの種芋を植えました。
作業の後は、茶話会で交流しました。
今後は、草取り、枝豆の苗植え、ジャガイモの収穫などを行い、11月まで作業が続きます。



4月23日(月)きっかけの1歩「癒しの空間 花ごよみ&こけ玉づくり」には、家に咲いている草花を持ち寄って11人の方が参加されました。
ちょっと向きを変えて生けるだけで、とても見栄えがするコツを学びました。



子どもの遊び場

小学生を対象に、平日の放課後(午後3時から5時まで)、大島公民館の空部屋を「子どもの遊び場」として開放します。卓球台もあります。ルールを守って、みんなで楽しく遊びましょう。



6月の教室・講座の開催日

教室・講座名	開催日	時間
ときめき成人講座②	2日(土)	13:30~15:30
きっかけの1歩「畑大好き！収穫祭Ⅳ」③	6日(水)	9:00~11:00
フラワーアレンジメント入門教室	6日(水)・20日(水)	13:30~15:00
チャレンジクラブ①	10日(日)	9:00~12:30
くらしの筆ペン入門教室	11日(月)・25日(月)	14:00~15:30
男性料理教室①	12日(火)	10:00~13:00
きっかけの1歩「越後名物 おこわ団子」	21日(木)	9:30~13:00
ことぶき学級②	23日(土)	13:00~16:15
やさしい体験講座「姿勢改善体操」①	25日(月)	10:30~11:45
パン作り教室③	26日(火)	9:00~13:00

