

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

市民総合大学 受講生募集

俺たちの健康教室

男性限定の健康教室です。

開催日:7/4・18 8/8・22 9/12・26

10/10・24 水曜日(全8回)

時間:13:30~14:30

講師:Jafa 認定インストラクター 堀江 伊織さん

内容:ゆっくりとした動きでストレッチ、柔軟体操、ヨガ、頭の体操を行います。

持ち物:汗拭き用タオル・水分補給用の飲み物
動きやすい服装でご参加ください。

定員
15人

おもてなしのフランス語

フランス語の短い表現を覚えて使ってみましょう!

開催日:7/6・20 8/3・10 9/7・21

金曜日(全6回)

時間:19:00~20:30

講師:フランス語講師 駒形 広美さん

内容:①はじめまして 挨拶などの基本事項を学ぶ
②カフェやレストランで注文
③三条の街を歩く:場所の名前と位置
④三条の街を歩く:道を教える など

定員
15人

一之木戸の群像

一之木戸の地名と由来、ゆかりの人物などについて。

開催日:7/10・24 8/7

火曜日(全3回)

時間:13:30~15:30

講師:三条歴史研究会名誉会長 佐藤 茂さん

内容:①一之木戸の地名と由来・高崎藩の三条一之木戸陣屋・漢方医 熊倉保三について
②自由民権者 渡辺腆・北洋漁業の田代三吉
③一之木戸組大庄屋小林家について・草津温泉の湯長 野嶋小八郎

定員
30人

発達凸凹の子育て講座

発達障がいキホンのキ!昔だっていた変わった子、今はなぜ障がいとくられるのか?一緒に学んで考えましょう。

開催日:7/12 8/9 9/13 10/11

第2木曜日(全4回)

時間:10:00~11:30

講師:NPO 法人こども凸凹くらぶ理事長 大橋 清二さん

内容:①発達障がいってなに?
②子どもと親の目線の違い
③子どもの進路はだれが決める?
④大橋さんちの凸凹子育て

定員
20人

家庭ではじめる、認知症の予防と備え

家族や友人が認知症になったら…。認知症への理解と心構えを学びましょう。毎回、認知症予防の体操つき!

開催日:7/30 8/6 9/10 10/15 11/19

月曜日(全5回)

時間:10:00~11:30

講師:新潟県認知症介護指導者 弥久保 忠男さん

内容:①認知症の基本的な知識と予防の話
②認知症になった友人との正しい付き合い方を学ぶ
③認知症になる前に準備しておく「宝のノート」 など

定員
20人

◎ 講座の申し込みについて

対象:主に20歳以上の市民

受付開始:6月5日(火)~

申し込み・問い合わせ:三条東公民館 *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。

《予告》9月から、次の2講座の開講を予定しています。詳細につきましては、広報さんじょう8月1日号、公民館だより等でご案内します。お楽しみに…。

★いまさら人に聞けない、歴史の謎

★三条の先人達・三条鍛冶と金物商の歴史

「男子厨房・和の肴」

地場の旬の食材にこだわった美味しい肴を作しましょう！



日 時 6月26日(火) 10:00~13:30
 会 場 第二中学校区小中一体校地域交流施設「わにな〜れ」
 調理スペース及び多目的ホール
 ※「わにな〜れ」には駐車場がありません。
 三条東公民館の駐車場をご利用ください。(徒歩3分)
 講 師 遊亀楼魚兵 料理長 結城 義博さん ほか2人
 内 容 しめサバ、枝豆(弥彦むすめ)、油淋鶏(越の鶏)、丸茄子(三条産)のふかし
 対 象 者 主に東地区の成人男性
 ※ 定員に余裕があれば地区外・女性も受け付けます。
 定 員 12人(申込順)
 受 講 料 1,500円(材料費)
 申 込 み 6月4日(月)から三条東公民館へ



かわいいお孫さんを連れての参加も大歓迎です♪ 今月のきっかけの1歩



「あそぼって」であそぼって!!

子育て拠点施設「あそぼって」に遊びに来る親子と一緒に、わらべうたや手あそびをしながら楽しい時間を過ごしませんか。

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」

**参加費無料
 申込不要**

※ 現地集合、現地解散です。
 ※ 場所が分からない人は、9:40までに三条東公民館にお集まりください。ご案内します。



青春プレイバック!! フォークダンスを踊りましょう

マイムマイムやジェンカなど、懐かしいフォークダンスをもう一度踊ってみませんか。
 リズムに合わせてステップを踏んで、ココロもカラダも若返りましょう！

日 時 6月28日(木) 9:30~11:00
 場 所 三条東公民館 多目的ホール1
 対 象 概ね60歳以上の方
 その他 ・動きやすい服装でご参加ください。
 ・フォークダンス後の茶話会にもご参加ください。

**参加費無料
 申込不要**

