

下田公民館だより

こもれび

No.178

令和2年3月1日発行

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

E-mail shitadac@city.sanjo.niigata.jp



サークルメンバー募集

下田公民館で活動しているサークルではメンバーを募集しています。
あなたも仲間になりませんか？お申込みをお待ちしています！



	サークル名	開催日	時間	代表者	PR
昼	スマイルタイルサロン	第4月曜日	午前9時30分～ 11時30分	神田 (41-3771)	おしゃべりを楽しみながらカラフルなタイルで日々の暮らしを華やかに演出しませんか。
	リリア	月2回 水曜日	午後1時30分～ 2時30分	長谷川 (090-1531-4715)	新会員を募集しています。ゆったりとしたハワイ音楽を聞きながら体を動かしてリフレッシュしませんか。
	書道を楽しむ会(昼)	第1・3 月曜日	午前9時30分～ 11時30分	佐藤 (46-2549)	書道以外にも雑談や話に盛り上がり楽しみながらの会です。気軽に多数の入会をお待ちしています。
	楽しい太極拳の会	第1・3 月曜日	午前10時～ 11時30分	鈴木 (46-2254)	太極拳はゆっくりとした運動です。中国音楽にあわせて気持ちも体もゆっくりゆったり動かしましょう。
	大正琴愛好会	月2回 木曜日	午後1時30分～ 3時	青山 (080-1115-6629)	大正琴は音符が読めなくても大丈夫です。音楽を通じて仲間作りもできます。
	なごみ会(生花教室)	第1・3 金曜日	午前9時30分～ 11時30分	塩田 (090-7813-9686)	お花をきれいに见せるよう、楽しく時を過ごしています。
	下田将棋連盟	第1・3 土曜日	午後1時～5時	大竹 (46-2157)	・将棋は礼ではじまり礼で終わる事 ・頭脳ゲームで頭の体操、そして老化防止のため
	下田俳句会 明美	第3日曜日	午後1時～4時	小皆 (46-3764)	楽しく俳句を作りましょう。興味のある方、お待ちしております。
夜	やさしいヨガサークル	第1月曜日 第4金曜日	午後8時～9時	若林 (080-4932-1579)	初心者も経験者も参加できるゆったりとしたヨガです。 LINEの連絡可能です。@qra8341h
	ひめさゆり会(書道)	第1・3 火曜日	午後7時～9時	大竹 (090-2956-8382)	初めてでもゆっくりと楽しく和気あいあいと学べます。
	下田書道教室	第2・4 水曜日	午後6時～8時	大竹 (090-2956-8382)	小学生を中心に毛筆と硬筆両方やっています。宿題の書初めにも取り組んでいます。
	書道を楽しむ会(夜)	第1・3 水曜日	午後7時～9時	清水 (46-2301)	気軽に楽しく練習できます。
	雅雪庵茶道教室	第1・3 水曜日	午後7時～9時	鶴巻 (46-2174)	姿勢正しく、美しい物を美しいと感じる心。古を通して茶道を楽しく。
	下田フィットネスサークル (ズンパ、ヨガ)	毎週木曜日 (月4回)	ズンパ:午後7時30分～ ヨガ:8時25分～	捧 (090-8814-9272)	日頃の運動不足やストレスを解消できます。ズンパで汗をかいて、ヨガでリラックスしましょう。

裏に続く

夜	スイトピー (レクダンス)	毎週土曜日	午後7時30分～ 9時	鈴木 (46-3515)	踊りを覚えるのも頭を使い老化 予防になり、体を動かすので健康 的です。
	レッドイースト三条 (ラインダンス)	毎週日曜日	午後7時～9時	伴田 (47-2132)	若い頃憧れたけどダンスどころ ではなかった、という60歳以上 の方！簡単に楽しいダンスへの1 歩を踏み出しませんか？
昼	生命の貯蓄体操三条	毎週水曜日	午前9時30分～ 11時30分	味田 (46-3500)	呼吸を意識して心身のストレ スを解消し、健康体質へと導 く体操です。
夜		毎週土曜日	午後1時30分～ 3時30分		
		毎週木曜日	午後7時30分～ 9時30分		

- 会 場 下田公民館
- 申 込 み 各代表者にご連絡ください。
- 活動期間 通年で活動します。活動日は変更となる場合があります。



市民ギャラリー

今月の市民ギャラリーは下田地区の方の作品が展示されます。
ぜひご覧ください。

- ◆会 場 下田公民館 ロビー、ギャラリー、2階廊下
- ◆内 容 水墨画、書道、手芸など



★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
平蔵の母	逢坂 剛	文藝春秋	アルツハイマー病のことがわかる本	新井 平伊 // 監修	講談社
君がいないと小説は 書けない	白石 一文	新潮社	国がん東病院発 抗がん剤・放射線 治療をしている人のための食事	後藤 功一 // 監修	ナツメ社
インタビューズ	堂場 瞬一	河出書房新社	美しい「歳時記」の植物図鑑『美しい 「歳時記」の植物図鑑』	編集委員会	山川出版社
猫君	畠中 恵	集英社	日本の刃物 研ぎの技法	大工道具研究会	誠文堂新光社
太平洋食堂	柳 広司	小学館	図説デザートの世界	ジェリ キンジオ	原書房

★おはなし たまてぼこ★

- ◇日 時：3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



★図書館下田分館今月の特集本★

- ◇一 般：「始めましょう」「ラン」「ウォーク」健康のために外に出て運動するのはいかがでしょうか。
- ◇児 童：「はるのほん」春の季節におすすめの本を集めました。



3月の教室・講座予定



日	曜日	内 容	日	曜日	内 容
6	金	下田の郷土料理 9:30～	18	水	きっかけの1歩 体にやさしい健康体操 11:00～
9	月	歴史探訪講座 10:00～	25	水	きっかけの1歩 指先の鍛錬！ちょこっと小物作り 10:00～
12	水	きっかけの1歩 下田で名曲歌謡ショー10:00～			

※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。