

下田公民館だより 令和8年5月1日号

こもれび No.252

三条市下田公民館 〒955-0151 三条市荻堀 1144 番地1
電話 46-5911 FAX 46-5060
メール shitadac@city.sanjo.niigata.jp



三条市公式 LINE

今月の各公民館だより



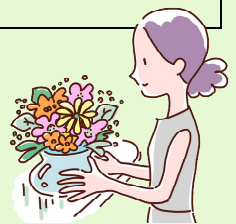
参加者
募集中

女性セミナー

1か月に1回
笑顔でお会いしましょう!

回	期 日	内 容	講 師
1	6月18日(木) 9:30~11:30	開講式 「みんなで楽しく健康づくり～膝・腰・関節改善運動～」 関節痛の改善、予防のためのストレッチを行います。	フィットネスインストラクター 捧 大輝さん
2	7月16日(木) 9:30~11:30	「スッキリ収納!～大人世代のための片付け術～」 片付けの仕方や身の回りをスッキリする手順を学びます。	ライフオーガナイザー 笠原 亜矢子さん
3	9月17日(木) 9:00~13:00	「おとなの遠足～おでかけ見学会～」 バスに乗って三条市内の施設を見学します。	施設職員
4	10月15日(木) 9:30~11:30	「楽しくものづくり～創作 椿の花あそび～」 布を使い、椿の花を作ります。 ※出来上がった作品は、「下田文化祭」に出品します。	手芸作家 飛岡 佐江子さん
5	11月19日(木) 9:30~13:30	「おいしいおもてなし!～飾り海苔巻きづくり～」 簡単で見栄えのする海苔巻き寿司を作り、会食します。	料理愛好家 桑原 真知子さん
6	12月17日(木) 9:30~11:30	閉講式 「和と洋のコラボ～迎春しめ縄スワッグづくり～」 縁起の良い植物を使い、可愛い正月しめ飾りを作ります。	庭園の郷 保内 進藤 明香さん

- ◆ 会 場 下田公民館（第3講は三条市内、第5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 20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 5月7日(木)～25日(月)に下田公民館へ電話又は直接お申込みください。



小筆書道教室

～小筆を日常的に使えるよう基本から学びます～



月	開催日
6月	3・17
7月	1・15
8月	5・19
9月	2・16
10月	7・21

- 会 場：下田公民館 会議室
- 講 師：日本書道教育学会師範 鈴木雪泉さん
- 対 象：下田地区にお住まいの方
(定員に満たない場合は地区外も可)
- 定 員：10人(応募多数の場合は抽選)
- 受講料：月 1,000 円 (教材費別)
- 申込み：5月7日(木)～20日(水)までに
下田公民館へ



●いずれも第1・3水曜日開催 時間:14:00～15:30●

～市民ゼミ～ はじめてのピラティス体験講座

7月1日・7月8日・7月15日・7月22日 <全4回>

いずれも水曜日 10:00～11:00

受講料
無料

- 会 場：下田公民館 多目的ホール
- 講 師：ピラティスインストラクター 小倉 麻衣子さん
- 対 象：三条市民（定員に満たない場合は市外も可）
- 定 員：10人（応募多数の場合は抽選）
- 受講料：無料
- 申込み：6月26日（金）までに下田公民館へ



ピラティスを初めて体験する方のための講座です。いつまでも若々しくいられるよう、姿勢改善、呼吸法を体感しませんか。

～市民ゼミ～ はじめてのフラダンス

7月17日・7月24日・8月7日・8月21日 <全4回>

いずれも金曜日 10:00～11:00

受講料
無料

- 会 場：下田公民館 多目的ホール
- 講 師：フラスタジオラウレア 小出 奈穂さん
- 対 象：三条市民（定員に満たない場合は市外も可）
- 定 員：10人（応募多数の場合は抽選）
- 受講料：無料
- 申込み：6月26日（金）までに下田公民館へ



初心者対象です。姿勢矯正や体のバランスを整える効果が期待できます。癒しの効果大！

◆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
私たちの読書生活	大島 梢絵	大和書房	ごろんごろんニャー	岩合 光昭	クレヴィス
ココロ・カラダととのうハーブティー365日	しばた みか	山と溪谷社	わたしのせいではありません	水生 大海	新潮社
体調は血流が9割	片岡 タ美子	KADOKAWA	修羅の桜	秋吉 理香子	文藝春秋
はじめての縄文のくらしえほん	譽田 亜紀子	パイインターナショナル	まるごとほうせきケーキ	チョーヒカル	PHP 研究所
見分けてみよう！おいしいやさいど〜れだ？ 春・夏	網野 文絵	汐文社	月がきれいな夜に、誰かに思い出してほしかった	川代 紗生	サンマーク出版

★図書館下田分館 5月の特集本★

一般「わたしらしく、あなたらしく」時代や社会の制約を受けず、「らしく」生きるための本を紹介します。
児童「なないろの世界」世界各国が舞台のおはなしや文化について知る本を集めました。



～5月の教室・講座予定～

お知らせ

★公民館職員紹介★

4月1日から、下田公民館に西村万由子が着任いたしました。前任者同様、どうぞよろしくお願いします。



日	曜	内 容
12	火	きっかけの1歩「出張！しただ映画館」（新屋）10：00～
22	金	楽しい3B体操入門教室開講式 10：00～