下田公民館だより
こもれび
No.167

２０１９年４月１日号
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

女性セミナー　受講者大募集！

今年度も大好評の女性セミナーが始まります。お申込みはお早めに！

回	期　日	内　容	講　師
1	**5**月**24**日(金) 9:30～11:45	**「開講式」・「重曹・クエン酸を使って！プロに教わるお掃除術」** 自然洗剤を使ったお掃除法をプロに学びます。意外と見落としがちな汚れの落とし方もプロにかかればピッカピカに！	日本家事代行協会 認定講師 坂上　照美さん
2	**6**月**21**日(金) 9:30～12:00	**「パティシエ感覚！本格スイーツ作り」** こんなに美味しいスイーツがお家で作れるなんて！ご家族やお友達をビックリさせましょう。	新潟県栄養士会三条支部 派遣講師
3	**7**月**19**日(金) 10:00～11:00	**「良い睡眠をとっていますか～知っておきたい睡眠と健康」** なんだか寝付けない、眠りが浅い、すぐ目が覚める…そんな現代人特有のお悩みを解決します。	健康づくり課 職員
4	**8**月**6**日(火) 9:30～11:30	**「現代女性の悩み　ダメージを防ぐ頭皮ケア」** 女性も悩む頭皮の美しさは正しいケアから。頭皮をケアすることで脳の活性化にもつながります。	美容脳活コーチ 長岡　和美さん
5	**9**月**18**日(水) 10:00～12:00	**「病気になる前に！体を守る予防医術について」** 病気になってからではもう遅い。自分を知って、大切な体を病気から守りましょう。	痛み解消インストラクター 松村　綾子さん
6	**10**月**10**日(木) 9:00～12:00	**「ほのぼの可愛い！古布で小物作り」** ご自分のお気に入りの布を使って、ネックレスなどの小物を作りましょう。	手芸愛好家 関崎　キミさん
7	**11**月**6**日(水) 10:00～12:30	**「正月料理に！食卓引き立つ飾り切りと薬味の一工夫」** 正月料理を引き立たせる飾り切りの方法を教わります。少しの工夫で見違えるようなお正月料理になるかも！	越前屋ホテル和食料理長 山﨑　勝市さん
8	**12**月**19**日(木) 10:00～12:00	**「閉講式」「お正月を彩るフラワーデザイン」** 大好評！お正月に自宅で飾れるフラワーアレンジメントを作ります。	フラワーデザイナー 堀　弘子さん

- ◆ 会　　場　下田公民館（第２講・第７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　２５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　４月３日(水)～２６日(金)の間に
  電話又は直接お申込みください
- ◆ 主　　催　下田公民館

～お知らせ～
もろはし大学は５月１日号に掲載予定です。お楽しみに！

下田公民館入門教室受講生募集

公民館で新しい学びを始めませんか？お申込みをお待ちしております。

タイルクラフト入門教室

タイルクラフトで様々な作品を作りましょう！

期　間　５月～12 月
と　き　第４月曜日　午前 10 時～12 時
定　員　10 人
講　師　タイルクラフト作家
　　神田　喜美子さん
受講料　月額 500 円（材料費は別途徴収します）

はじめての楽しいフラダンス教室

フラダンスの基礎を身につけて体づくりをしませんか？

期　間　５月～12 月
と　き　第２・４水曜日
　　午後１時 30 分～２時 30 分
定　員　15 人
講　師　長谷川　由里子さん
受講料　1,000 円

申込：４月８日（月）～下田公民館へお申込みください　　主催：下田公民館
※なお、その他の公民館については 4/1 号の広報さんじょうをご覧ください

きっかけの1歩　始まります

下田公民館では、各集落センターでの出張事業を行っています。健康づくり、脳トレなど様々な内容です。自治会、老人会、いきいきサロン等を対象にした事業ですので、ぜひお気軽にお申込みください。

メニュー　**①出張！したば映画館**　懐かしの名作をお楽しみいただけます。
②下田で名曲歌謡ショー　下田のスターの歌謡ショーです。
③なつかし映像上映会　地区の懐かしい映像をご覧ください。
④体にやさしい健康体操　無理のない運動で体をよみがえらせましょう。
⑤指先の鍛錬！ちょこっと小物作り　お孫さんも喜びそうな小物作りをお教えします。
⑥頭の体操！脳若返り講座　簡単な脳トレや方言カルタなどで脳を活性化しましょう。

三条市立図書館より自動車文庫のご案内

訪問場所	期日	時間
長沢小学校	第 2･4 水曜日	午後 1 時
大浦小学校		午後 2 時 30 分
飯田小学校	第 2･4 木曜日	午後 1 時
笹岡小学校	第 1･3 火曜日	午後 1 時 05 分
森町小学校		午後 2 時 30 分

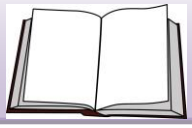
利用方法…図書館利用カードを持参ください。
※初めて借りる方は免許証・保険証など住所、氏名を確認できる物を持参ください。
貸出冊数…1 人 10 冊まで　　貸出期間…次回訪問日まで
訪問場所の都合により訪問日が変更・お休みする事がございます。訪問日については図書館へお問合せください。
お問合せ先　三条市立図書館　℡　３２－０６５７

★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
死にがいを求めて生きているの	朝井リョウ	中央公論新社	カレーの匂いがわからなくなったら読む本	三輪高喜 // 監修	主婦の友社
梟の一族	福田　和代	集英社	ミズノ先生の仏像のみかた	水野　敬三郎	講談社
みかんとひよどり	近藤　史恵	KADOKAWA	和の香りを楽しむ「お香」入門	山田松香木店 // 監修	東京美術
肖像彫刻家	篠田　節子	新潮社	たたきの人類史	秋道智彌	玉川大学出版部
崩壊の森	本城　雅人	文藝春秋	世界のすごいお葬式	ケイトリン・ドーティ	新潮社

★おはなしたまてばこ★
日 時：４月６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:「ブックオブザイヤー」2018 年に話題になった本を集めました。
児童:「春の本」　あたたかい春がやってきました。



※この公民館だよりがご用済みとなりましたら、古紙収集日に出してくださるようお願いいたします。