

下田公民館だより

# こもれび

№169

2019年6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  
メール [shitadac@city.sanjo.niigata.jp](mailto:shitadac@city.sanjo.niigata.jp)



## いきいき健康塾 「介護いらずの足になるためのフットケア」



健康に長生きするための秘訣を学び健康寿命を延ばす講座がスタートします！介護の  
いらない足を作りましょう。

- 日 時 **7月11日(木)**午前10時～12時
- 会 場 下田公民館 多目的ホール
- 講 師 フットケア広め隊 田辺 美枝子さん
- 対象者 下田地区の方（定員に満たない場合は地区外も可）
- 定 員 15人（先着順）
- 参加費 無料
- 申込み 6月3日（月）から下田公民館にお申込みください。
- 主 催 下田公民館



## 毎日元気！ラジオ体操

毎日運動！みなさんで体を動かしませんか？

☆ 期 間 7月1日（月）～  
（7月～10月までの平日）

☆ 時 間 午前9時

☆ 会 場 下田公民館 多目的ホール

☆ 対象者 どなたでも

申込みは不要です。みなさんでラジオ体操をしま  
しょう。日々の健康づくりにぜひご参加くださ  
い。



## 好評！開催中

## 下田の学び場



今年度も下田の学び場は継続中です。公民  
館の静かな一室で、勉強しませんか？

☆ 時 間 午前9時～午後10時

☆ 会 場 2階 和室又は会議室

☆ 対象者 どなたでも

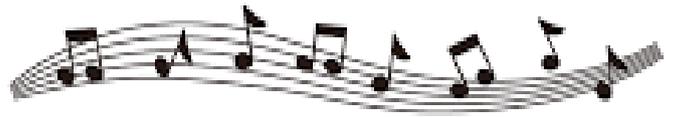
申込みは不要です。受験勉強にぜひご利用  
ください。

# 受講生の方へ お知らせ

## 女性セミナー 第2回 「パティシエ感覚! 本格スイーツ作り」

第2回目の女性セミナーは、調理実習です。本格スイーツを作ってみましょう。

- 日 時 6月21日(金)  
午前9時30分～正午
- 会 場 下田保健センター 料理実習室
- 内 容 シュークリーム他
- 講 師 新潟県栄養士会三条支部 派遣講師
- その他 参加者に詳しい案内を送付します。



## もろはし大学 第2回 音楽鑑賞

今年度第2回のもろはし大学は音楽鑑賞です。

- 日 時 6月16日(日)  
午後1時～4時30分頃
- 行 先 中央公民館
- 内 容 「楽しいオペラコンサート」を鑑賞します。
- その他 参加者の方に詳しい案内を送付します。



## サークル紹介

### 生命の貯蓄体操三条

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。  
日 時：毎週水、木、土曜日に集まっています。詳しくは担当者まで。  
問い合わせ：味田 (46-3500)



### ★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
検事の信義	袖月 裕子	KADOKAWA	くずし字辞典を引いて古文書を読もう	油井 宏子	東京堂出版
人類最年長	島田 雅彦	文藝春秋	薬を使わずにぐっすり眠る方法	大谷 憲	日東書院本社
貌のない貌	松嶋 智左	講談社	おにぎりの文化史	横浜市歴史博物館/監修	河出書房新社
あたしたちよくやってる	山内マリコ	幻冬舎	箸休め	真藤 舞衣子	学研プラス
トリニティ	窪 美澄	新潮社	岸本葉子の「俳句の学び方」	岸本 葉子	NHK 出版

### ★おはなしたまてぼこ★

日時：6月1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6月の特集本★

一般：「人付き合いの極意、お教えます」 人間関係で悩んでいる方へ、これでお悩み解消できます。  
児童：「ぷかぷかすいぞくかん」ぷかぷか泳いで気持ちよさそうな海の生き物の絵本を集めました。

### 6月の教室・講座予定



日	曜	内 容	日	曜	内 容
4	火	きっかけの1歩 出張! しただ映画館 10:00～	21	金	女性セミナー9:30～
5	水	きっかけの1歩 ちょこっと小物作り 14:00～	24	月	タイルクラフト入門教室 10:00～
12	水	はじめての楽しいフラダンス教室 13:30～	26	水	はじめての楽しいフラダンス教室 13:30～
14	金	きっかけの1歩 出張! しただ映画館 10:30～	27	木	きっかけの1歩 下田名曲歌唱ショー 10:30～
		できる大人の筆ペン教室 14:00～	28	金	できる大人の筆ペン教室 14:00～
16	日	もろはし大学 13:00～			

※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。

