

下田公民館だより

こもれび

No.170

2019年7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



エンジョイ子どもランド 子ども体験教室がリニューアルしました

今までの体験教室がパワーアップしました。みんなで楽しくいろいろな体験をしましょう。

回	期日	内容	参加費	講師
1	8月8日(木) 午前9時30分～	「楽しい科学実験」 ダイラタンシー、人エイクラ、飛行リングを作ります	 200円 (材料費)	長岡向陵高校 堀 昌明さん
2	9月21日(土) 午前9時～	「なしの収穫体験」 市のマイクロバスで果樹畑に行きます	500円 (果物代)	松下農園 松下 泰士さん
3	10月12日(土) 午前9時～	「アニマルかご作り」 クラフトバンドでアニマルかごを作ります	500円 (材料費)	手芸家 内藤 通さん

- ☆ 対象者 下田地区の小学生
- ☆ 定員 15人(先着順)
- ☆ 申込み 7月3日(水)～
- ☆ 主催 下田公民館



子ども料理教室



夏休みに自分でお昼ご飯を作ってみませんか？料理の腕をみがいて家族みんなに作ってあげよう！

☆ 日にち 第1回 **7月26日**(金)

第2回 **8月16日**(金)

☆ 時間 午前9時30分～正午
(両方参加できる方)

☆ 内容 第1回 自分で作る夏休みランチ(ライスバーガー他)
第2回 絶品スイーツ作り(お祭り名物チュロス、大人気！タピオカ風ドリンク)

☆ 会場 下田保健センター 料理実習室

☆ 参加費 各回600円(材料費)

☆ 講師 新潟県栄養士会三条支部 派遣栄養士

☆ 定員 12人(申込み多数の場合は抽選)

☆ 対象 下田地区の小学生

☆ 申込み 7月3日(水)～17日(水)

☆ 主催 下田公民館



受講生の方へ お知らせ

女性セミナー 第3回 良い睡眠をとっていますか～知っておきたい睡眠と健康

第3回目の女性セミナーは、なんだか寝付けない、眠りが浅い、すぐに目が覚める…そんな現代人特有のお悩みを解決します。

- 日 時 7月19日(金)
午前10時～11時
- 会 場 下田公民館 多目的ホール
- 講 師 健康づくり課職員
- 参加費 無料

※今回の講座は受講生のみ対象です



もろはし大学 第3回 やらないと損するちょっと筋トレ

第3回のもろはし大学は、「やらないと損するちょっと筋トレ」です。身体に負担のかからないストレッチ、予防体操を行い、健康維持に役立てましょう。

- 日 時 7月25日(木)
13時30分～15時
- 会 場 下田公民館 多目的ホール
- 講 師 健康づくり課職員
- 参加費 無料

※今回の講座は受講生のみ対象です



★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
サリエルの命題	楡 周平	講談社	トラウマのことがわかる本	白川 美也子/監修	講談社
じじばばのるつぼ	群 ようこ	新潮社	今すぐ始めるアルコール依存症治療	樋口 進	法研
あとは切手を、一枚貼るだけ	小川 洋子/ 堀江 敏幸	中央公論新社	江戸のデザイン図鑑	柏木 博	河出書房新社
119 (イチイチキュー)	長岡 弘樹	文藝春秋	鳥羽・志摩の海女	塚本 明	吉川弘文館
アタラクシア	金原 ひとみ	集英社	物語創世	マーティン・プフナー	早川書房

★おはなしたまてぼこ★

日時：7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：「武士の世界」時代小説を読んで武士の世界にタイムスリップしてみませんか？

児童：「自由研究・課題図書」これで夏休みの宿題も大丈夫。自由研究・課題図書を集めました。



★7月の教室・講座予定★

日	曜	内 容	日	曜	内 容
3	水	きっかけの1歩 下田で名曲歌謡ショー10:30～	22	月	タイルクラフト入門教室 10:00～
10	水	はじめての楽しいフラダンス教室 13:30～	24	水	はじめての楽しいフラダンス教室 13:30～
11	木	いきいき健康塾 9:00～	25	木	もろはし大学 13:30～
12	金	できる大人の筆ペン教室 14:00～	26	金	子ども料理教室 9:00～
17	水	きっかけの1歩 健康体操 14:00～			できる大人の筆ペン教室 14:00～
19	金	女性セミナー 9:00～			

※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。