



2025年3月1日号 No.239
らんなん公民館だより

三条市嵐南公民館

三条市南四日町二丁目 10 番3号
☎35-2011 / Fax31-1106
メール rannanc@city.sanjo.niigata.jp



三条市公式 LINE



きっかけの1歩「和太鼓演奏&たたいてみよう体験会」

- 日 時 3月16日(日)【演奏会】13:30~14:00(開場13:00)
- 会 場 嵐南公民館 大集会室 ●対象者 どなたでも ●参加費 無料
- 演 奏 三條太鼓三小相承会
- 申込み 演奏会の申し込みは不要です。直接会場においでください。
体験会(14:00~14:30)の事前申し込みは終了しました。
- その他 ご来場の際には、のるーとさんじょうのご利用や乗り合わせておいでください。
【臨時駐車場】公民館斜め前の外山工業様駐車場をご利用ください。



シアター嵐南

- ◆日 時 3月5日(水) 13:30~15:45
- ◆会 場 嵐南公民館 大集会室
- ◆上映作品 マダム イン ニューヨーク(字幕)



申込不要・入場無料

3月のレッツ卓球!



大集会室の卓球台を無料開放します。
ラケットとボールをお持ちになり、直接会場にどうぞ!

- 開催日 3日(月)・12日(水)【初心者対象】・17日(月)・26日(水)
- 時 間 13:00~16:00

嵐南公民館で活動している サークル会員募集!

- 会 場 嵐南公民館
- 申込み 各連絡先、または4月の活動日に会場でお申し込みください。
- 問合せ 連絡先のあるものは連絡先へ、無いものは嵐南公民館へ

サークル名	内容	活動日時	4月活動日	募集人数	会費(月額)	連絡先	サークルから一言
愛唱歌をうたおう会	合唱	第1水曜日 13:30~15:00	2日(水)	30人	1,000円	永桶 090-1704-3417	唱歌を中心に歌います。作曲家や楽譜の内容にも触れながら、歌の世界を楽しみましょう。
いきいきウォーキングクラブ	ウォーキング	第2・4金曜日(4~12月) 9:30~11:30	11日(金)	30人	600円	永井 080-6685-2784	歩くことはフレイル予防、ガン、生活習慣病、認知症の症状改善に役立ち、健康寿命を延ばします。
オカリナサークルどんぐり	オカリナ	第1・3火曜日 10:00~11:30	1日(火)	4人	2,500円	直接会場にどうぞ	身近な曲を吹けるようになった時は、とても嬉しくなります。一緒に吹いてみませんか。
かな書道サークル	書道	第1・2・4火曜日 9:30~11:30	1日(火)	5人	2,600円	直接会場にどうぞ	書道全般を学べるサークルです。少人数ですが、丁寧な指導のもと楽しく頑張っています。
火曜会	絵画	第2・4火曜日 19:00~21:00 第3日曜日 13:00~16:00	8日(火)	数人	年3,000円	直接会場にどうぞ	月3回の定例会ですが、都合の良い時のみでいいので参加ください。
気功同好会	西野流呼吸法	毎週水曜日 19:30~21:00	2日(水)	2人	1,000円(半年分一括支払い)	直接会場にどうぞ	西野皓三が考案した西野流呼吸法で病気の克服、運命の開花をめざす同好会
きもの着付サークル	きもの着付	第1・3土曜日 10:00~12:00(前期4月~9月)	5日(土)	10人	1,000円	小幡 090-7563-5363	みんなで楽しく着物を着て帯結びまで完成しています。前期、後期とあります。
さわやか3B体操	3B体操	第1~3火曜日 10:20~11:40	1日(火)	3人	2,000円	永井 080-6536-4978	ボール等の用具を使って楽しく健康づくりしませんか。見学体験お待ちしております。

裏面につづく

サークル名	内容	活動日時	4月活動日	募集人数	会費(月額)	連絡先	サークルから一言
三条三曲連盟 竹嵐会	尺八	第1・3金曜日 13:00~15:00	4日 (金)	5人	2,000円	直接会場に どうぞ	日本伝統文化の尺八演奏の良さを一緒に学んで、次世代に継承していければと思います。
三条新舞踊連盟	民謡流し練習	第1・3木曜日 13:30~15:30	3日 (木)	4人	無料	直接会場に どうぞ	三条おけさ、相川音頭、佐渡おけさ等踊っています。講師多彩、楽しい内容です。
サン・マジック	手品	第1・3水曜日 10:00~12:00	2日 (水)	5人	1,000円	直接会場に どうぞ	ポケ防止とちょっとしたヒントで楽しく、仲間づくりにどうですか。
NPO 法人 雀新会	健康マージャン	木又は金曜日 13:00~16:00	4日 (金)	8人	1回 500円	宮川 090-4746-0411	ルールを知らない方、ルールを知っているが点数がわからない方など、どなたでも大丈夫
手芸サークル	手芸	第1~3月曜日 9:00~11:00	7日 (月)	5人	1,500円	三上 080-1103-1623	バックを作ったり、季節の草花を作ったり、皆さん楽しくやっております。どうぞ！
スイートピーの会	生け花	第1~3金曜日 19:00~20:00	4日 (金)	3人	2,000円	圓田 35-3296	池坊流の教室です。四季の色々な花材を使って家に花を飾りませんか。初心者も大歓迎です。
瑞雲書道サークル	書道	第1~3木曜日 19:00~21:00	3日 (木)	10人	2,500円	藤島 34-3673	和の心を大切に、協調性と親睦を図りながら楽しく、自分のペースで書の稽古ができます。
手編の会	手編	第1・3木曜日 19:00~21:00	3日 (木)	5人	1,500円	直接会場に どうぞ	初心者でも大丈夫。マイペースで何回でも教えてもらえます。一緒に楽しい時間を…
ハーラウ フラ カ・ライエ	フラダンス	第2・4木曜日 10:30~12:00	10日 (木)	何人でも	4,000円	直接会場に どうぞ	ハワイの伝統舞踊で楽しく体を動かし健康に！
春美代社中	舞踊	第1~3火曜日 12:30~15:30	1日 (火)	3人	3,000円	直接会場に どうぞ	演歌に合わせて舞踊を踊っています。一度見に来てください。
墨笙会	水墨画	第2・4火曜日 13:00~15:00	8日 (火)	5人	1,250円	直接会場に どうぞ	墨笙会水墨画教室に興味のある方、初めての方でも大歓迎です。直接会場見学においでください。
民謡 らんなんの会	民謡を 歌う	第2・4水曜日 13:30~15:00	9日 (水)	4人	2,500円	武田 080-6548-8476	健康のために、小林先生のなまの三味線で歌ってみませんか。
やさしいフラダン ス嵐南ロケラニ	フラダンス	第1・3金曜日 13:30~14:30	4日 (金)	10人	4,000円	小川 090-6706-9421	シルバーさん大歓迎。初めての方も安心してフラダンスを始めませんか。お待ちしております。
嵐南歌唱サークル ①サークルⅡ ②サークルⅠ ③すみれ	カラ オケ	①②第1・3月曜日 9:00~12:00 ③第1・3木曜日 10:00~12:00	7日 (月) 3日 (木)	各 3人	1,300円	直接会場に どうぞ	カラオケを習い歌いませんか。先生から指導してもらい新曲も習得できます。
嵐南水彩画 サークル	水彩画	第1日曜日 13:30~15:30	6日 (日)	5人	1,600円	直接会場に どうぞ	風景画、静物画等楽しく描いています。初心者大歓迎！気軽に趣味の幅を広げませんか。
嵐南ダンスクラブ	社交ダンス	第1~4土曜日 18:30~20:30	5日 (土)	何人でも	1,000円	直接会場に どうぞ	年齢を問わず誰でも楽しめる健康的なダンスを皆で踊りませんか。人生変わりますよ！
涼彩会	絵手紙	第2・4水曜日 9:30~11:30	9日 (水)	5人	500円	直接会場に どうぞ	初心者大歓迎です！お友達に絵手紙を描いてみましょう。気軽に参加しませんか。
わいわいエアロビ クスサークル	①エア ロビ ②整体 体操	毎週金曜日 ①19:30~20:30 ②20:40~21:40	4日 (金)	5人	①か②は 2,000円 ①・②両方 3,000円	直接会場に どうぞ	60歳を過ぎた仲間で行っております。元気を目指すサークルです。

図書館嵐南分室 休館日

3月17日(月)、28日(金)

図書館業務はすべてお休みです。

学習室として(9:30~22:00)利用できます。



きっかけの1歩

「わいわいラジオ体操」

平日の毎日8:35~8:45

お気軽にご参加ください。

