

令和8年3月1日号 No.251

らなん公民館だより



三条市嵐南公民館 三条市南四日町二丁目 10番3号
電話 35-2011 FAX 31-1106
メール rannanc@city.sanjo.niigata.jp

三条市公式
LINE ↓



三条市ホームページ
今月の公民館だより ↓



申込み不要、入場無料です。どなたでも直接会場にお越しください。

きっかけの1歩 「吹奏楽コンサート

～映画音楽を楽しむ午後～



- 日 時 3月22日(日) 14:00～15:00 (開場13:30)
- 会 場 嵐南公民館 大集会室
- 演 奏 三条市吹奏楽団
- 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越しください。
【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。

♪虹の彼方に ♪カーペンターズより
♪スーパーマリオブラザーズ
♪昭和50年代日本レコード大賞メドレー ほか

シアター嵐南



申込み不要、入場無料です。
お気軽にどうぞ!

- ✿日 時 3月4日(水) 13:30～15:00
- ✿会 場 嵐南公民館 大集会室
- ✿上映作品 「夢は牛のお医者さん」(85分)



サークル会員募集!

- 会 場 嵐南公民館 (会場が変更になる場合があります。)
- 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	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	40人	1,000円	永桶 090-1704-3417	文部省唱歌等を中心に歌いたい曲を皆様からリクエスト頂き、ピアノ伴奏で歌い合います。
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 9:00～11:30	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 13:30～15:00	2人	3,000円	—	オカリナの音色が大好きで集まったメンバーです。一緒に楽しく練習しませんか。
かな書道サークル	書道	第1・2・4火曜日 9:30～11:30	3人	3,000円	—	かな文字・漢字・実用の書などいろいろやっています。一緒に楽しくやりませんか。
火曜会	絵画	第2・4火曜日 19:00～21:00	数人	年 3,000円	—	月2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人	1,000円	—	西野流呼吸法で自分の運命を切り開こう。
茶道 宗徧流	茶道	第1・3火曜日 9:00～12:00	3人	2,000円	丸山 32-6931	茶道は堅苦しいイメージがありますが、先生のご指導のもと楽しくおけいこをしています。
三条三曲連盟 竹嵐会	尺八	第1・3金曜日 13:00～15:00	5人	2,000円	—	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	4人	無料	—	三条おけさ、レクダンス、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	5人	1,000円	—	みなさんこんにちは。サンマジックです。興味のある方、一度見学においでください。

裏面につづく

サークル名	内容	活動日時	募集人数	会費(月額)	連絡先	サークルから一言
NPO 法人 雀新会	健康マ ージョ ン	木又は金曜日 13:00~16:00	4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	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 (池坊流)	第1~3金曜日 19:00~20:00	3人	2,000円 (別途花代)	圓田 35-3296	四季の花を家の中に飾ってみませんか。初めての方でも大歓迎。私たちと一緒に始めましょう。
瑞雲書道サークル	書道	第1~3木曜日 19:00~21:00	6人	2,500円	藤島 34-3673	書道を通じ和の心を大切に協調性と親睦を計りながら切磋琢磨している楽しい講座です。
ZUMBA gold サークル	運動	金曜日(月3回) 10:30~11:30	5人	4,400円	捧 090- 8814-9272	初めての方でも楽しく体を動かして、汗をかくことが出来るサークルです。
手編の会	手編	第1・3木曜日 19:00~21:00	5人	1,500円	—	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	何人 でも	4,000円	—	フラに興味があればぜひ一緒に踊りませんか。ゆったりした時間の中で楽しみましょう。
春美代社中	舞踊	第1~3火曜日 9:30~12:30	2人	3,000円	—	演歌に合わせて新舞踊を踊ってみませんか。一度見に来てください。楽しいですよ。待っています。
墨笙会	水墨画	第2・4火曜日 13:00~15:00	5人	1,250円	—	墨で絵を書く楽しくわきあいあいと書き活動し、興味のある方、初めての方大歓迎です。
民謡らんなんの会	民謡を 歌う	第2・4水曜日 13:30~15:00	3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	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	各 3人	3か月分 4,000円	—	カラオケファン大歓迎!!先生から指導してもらい新曲も習得できます。楽しく歌いましょう。
嵐南水彩画 サークル	水彩画	第1日曜日 13:30~15:30	1人	1,000円	—	風景画や静物画等楽しく描いています。初心者大歓迎です!趣味の幅を広げましょう。
嵐南ダンスクラブ	社交 ダンス	第1~4土曜日 18:30~20:30	何人 でも	1,000円	—	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!
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	5人	①か②は 2,000円 ①②で 3,000円	—	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。

3月のレッツ卓球!

大集会室の4台の卓球台を無料開放します。
ラケットとボールをお持ちください。直接会場にどうぞ!

- 期 日 3日(火)・11日(水)【初心者対象】・17日(火)・25日(水)
- 時 間 13:00~16:00



きっかけの1歩

「わいわいラジオ体操」



大集会室でラジオ体操を行います。

平日の毎日 8:35~8:45

※4月からは、9:00~9:15に
時間が変更になります。

図書館嵐南分室 休館日のお知らせ

3月16日(月)、31日(火)



貸出、図書検索、図書カード発行等の図書館業務はすべてお休みです。学習室としての利用はできます。