

令和8年4月1日号 No.252

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 ↓



【嵐南公民館の利用について】

都市計画道路三条四日町線の道路拡幅工事に伴い、嵐南公民館を解体することから、次のとおり利用を制限いたします。

○大集会室 令和8年9月末頃まで利用可

○大集会室以外の部屋 令和8年12月頃まで利用可

御不便をおかけしますが、御理解いただきますようお願いいたします。

さわやか大学

5月から9月まで5回シリーズで開催します。
皆様のご参加、お待ちしております。



回	日 時	学習テーマ	講 師
1	5月28日(木) 9:50~11:30	骨を強くする栄養と骨の役割と 仕組み	特別養護老人ホームさかえの里 管理栄養士 宇治 太智さん
2	6月25日(木) 10:00~11:30	夏の天気について	防災気象アドバイザー 内藤 雅孝さん
3	7月23日(木) 10:00~11:30	介護予防運動	フィットネストレーナー 捧 大輝さん
4	8月27日(木) 10:00~11:30	日本酒の楽しみ ~新潟清酒の魅力~	新潟清酒達人 銀の達人 千葉 登さん
5	9月17日(木) 10:00~11:10	沖縄音楽を楽しみましょう!	三線奏者 みかんさん



- ◆会 場 嵐南公民館 大集会室
- ◆対象者 おおむね60歳以上の方
- ◆定 員 40人(応募多数の場合は抽選)
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 4月16日(木)までに嵐南公民館へ



ひざ痛・腰痛予防体操入門教室



5月から10月まで月1回(全6回)、無理のない簡単な運動とストレッチを行います。

- 開催日 5/18、6/15、7/6、8/17、9/7、10/19(月曜日)
- 時 間 15:30~16:30
- 会 場 嵐南公民館 プレールーム
- 対象者 主に三条市在住、在勤の方
- 定 員 15人(応募多数の場合は抽選)
- 講 師 健康運動指導士 石田 まり子さん
- 受講料 月額500円
- 持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、
水分補給用飲み物、タオル
- 申込み 4月2日(木)~20日(月)に嵐南公民館へ



きっかけの1歩「のんびりスマホカフェ」



◆期 日 5月22日(金)・29日(金)

◆時 間 ① 9:30~10:20
② 10:30~11:20
③ 11:30~12:20

◆会 場 嵐南公民館 大集会室

◆対象者 おおむね60歳以上の方

◆定 員 各日6人(①~③2人ずつ)(応募多数の場合は抽選)

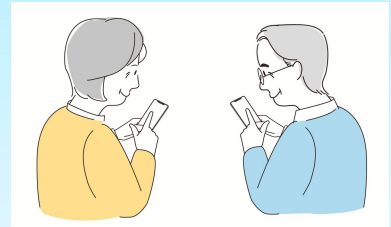
◆講 師 パソコン技能者 大竹 寿一さん、小野山 美年子さん

◆受講料 無料

◆持ち物 手持ちのスマートフォン、充電器、あれば説明書など

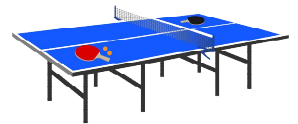
◆申込み ご希望の日にと時間を決めて、4月21日(火)までに嵐南公民館へ

スマホの使い方を一対一で
学ぶ事ができます!



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!



4月の開催日

●期 日 7日(火)・15日(水)【初心者対象】・24日(金)・30日(木)

●時 間 13:00~16:00

きっかけの1歩 「わいわいラジオ体操」

平日の毎日 9:00~9:15

※4月から時間が変更になりました。



大集会室でラジオ体操第1・第2を行います。自由参加ですのでお気軽にご参加ください。
健康維持のため毎日の日課にしませんか。

図書館嵐南分室 休館日

4月20日(月)、30日(木)

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(9:30~22:00)利用できます。



図書館から自動車文庫のお知らせ



訪問場所	訪問日	時間
曲淵 3丁目 ケアハウス サンホーム	第2・4 月曜日	14:00

※曲淵1丁目の市営住宅は、今年度から
中止となりましたので、ご了承ください。

- 期 間 4月~11月
(夏休み期間及び祝日を除きます。)
- 利用方法 図書館利用カードをお持ちください。
- 貸出冊数 1人10冊まで
- 貸出期間 次回訪問日まで
- 問合せ先 図書館本館(電話 32-0657)

嵐南公民館で資源回収しています。

- 乾電池.....正面玄関入って左の青いバケツへ
- 使用済みの油.....ペットボトルに入れ、自転車置き場内の回収ボックスへ
- ペットボトル.....ラベルをはがしてすすぎ、自転車置き場手前の回収カゴへ
- ペットボトルキャップ.....ロビーの自動販売機前の回収ボックスへ
- インクカートリッジ.....ロビーの図書館嵐南分室入口脇の回収ボックスへ

※嵐南公民館では、缶やビン、小型家電製品、蛍光管などは回収していません。

