

令和5年4月1日号 (第157号)

# 三条東公民館だより

三条東公民館

〒955-0046

三条市興野1丁目13番70号

Tel:0256-35-1200 Fax:0256-35-1180

E-mail:higashic@city.sanjo.niigata.jp



## 花くらぶ

三条東公民館の中庭で一緒に花やグリーンカーテンを育ててみませんか。水やりや手入れを楽しみながら交流しましょう。

と き：5月11日・6月8日・7月13日・9月14日  
10月12日・11月2日 木曜日(全6回)  
9:30~11:00

対 象：主に東地区の成人

定 員：10人(定員を超えた場合は抽選)

参 加 費：300円(材料費ほか)

申込期限：4月20日(木)までに三条東公民館へ



おとなの体験教室

## 創作おかめ人形

たくさんの福を呼ぶ、かわいいおかめ人形(お多福)を作りませんか?

粘土の土台にちりめんで飾り付け、愛らしい表情をつけます。

と き：5月17日(水) 9:30~11:30

講 師：手芸講師 飛岡 佐江子さん

対 象：主に東地区の成人

※定員に余裕があれば地区外も受け付けます。

定 員：15人(定員を超えた場合は抽選)

参 加 費：1,000円(材料費ほか)

申込期限：4月21日(金)までに三条東公民館へ

公民館に見本があります



きっかけの1歩

## おはようラジオ体操



今年度も きっかけの1歩「おはようラジオ体操」を開催します!!

「おはよう!」のあいさつとともに、ラジオ体操でさわやかな一日をスタートしましょう!

いつでも、どなたでも参加できます。ぜひお気軽にご参加ください!

と き：4月~令和6年3月の平日 8:35~8:45(1・2月はお休み)

ところ：三条東公民館 正面玄関前

4月のお休み 土・日・祝日



公民館利用時のマスクの着用については、個人の判断にお任せします

体調の悪い方は来館をご遠慮ください。新型コロナウイルス感染症対策にご理解・ご協力をお願いします。



## 三条東公民館で定期的に活動しているサークルの一覧表を作成しました。

詳細な内容は、三条東公民館にて掲示・配布しています。ぜひご活用ください♪

サークル名	主な活動日		時 間	内 容
エコクラフト倶楽部 すみれの会	第 2・4	月	13:30~15:30	エコクラフト
三条いーすとくわいあ	月 3 回		13:45~15:15	ゴスペル
美もじ	第 1・3		14:00~16:00	小筆書道
篠笛同好会シノーン	毎週		19:30~21:30	篠笛
レイナニ	第 1・3	火	13:00~14:00	フラダンス
筆ペンサークル 遊の会	第 1・3		14:00~16:00	筆ペン書道
パステルアートサークル	第 2		19:30~21:30	パステルアート
あじさいコーラス	月 2、3 回		19:30~21:30	混声合唱
生命の貯蓄体操三条(午前)	毎週	水	9:30~11:30	健康体操
俺たちの健康教室	月 2、3 回		13:30~14:30	健康体操(男性限定)
フラワーサークル秋桜	月 2 回		13:30~15:00	フラワーアレンジメント
FTP ピラティスクラブ三条	毎週		19:00~20:30	ピラティス
生命の貯蓄体操三条(夜)	毎週		19:00~21:00	健康体操
秀峰山岳会	第 1・3		20:00~21:00	山岳会
ゆったりヨガサークル	第 2・4	木	10:00~11:00	ヨガ
笑いヨガサークルひがし	第 4		10:00~12:00	笑いヨガ
和泉の会	月 2 回		13:30~15:30	筆ペン書道
アートのチカラのお絵かきカフェ	第 3		10:00~12:00	臨床美術 【会場:わにな〜れ】
生命の貯蓄体操普及会 長岡準支部三条教室	毎週	金	10:00~12:00	健康体操
カトレア会	第 3		10:00~12:00	創作手芸
池坊いけばなサークル	第 2		13:30~14:30	生け花
シルバーヨーガ同好会	月 4 回		14:30~15:40	ヨガ
リラックス月ヨガ	第 1・3・5		18:30~19:40	ヨガ
ゆらぎ体操サークル	第 1・3・5		20:30~21:45	健康体操
	第 2・4	20:00~21:15		
つくし会	第 4	土	10:00~12:00	折り紙
フラワーデザインサークルはな舞	第 2		14:00~16:00	フラワーアレンジメント

### 地域の情報

懐かしの昭和歌謡・ポップス等を生バンドの演奏と歌でお楽しみください!!



と き: 4月16日(日) 13:30~16:30 (開場 13:00)

と ころ: 三条東公民館 多目的ホール 2

主催・出演: S.O.S (三条オールドサウンドバンド)



ジミー遠藤(ドラム)を中心に昭和歌謡・ポップス好きが集まったバンドです!

詳しくは三条東公民館に設置しているポスター・チラシをご覧ください!