

# 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  
こちらから



市民ゼミ

## カウンセリングに学ぶ話の聴き方

カウンセリングの技法を学び、それを活かした話の聴き方で「聴き上手」になりましょう。

と き：6月29日(木)・7月6日(木)・13日(木)【全3回】14:00~16:00

ところ：大集会室

定 員：20人(応募多数の場合は抽選)

受講料：無料

講 師：学校カウンセラー 山田 友明さん

申込み：6月5日(月)~19日(月)に嵐南公民館へ



## 穏やかに死を迎える

講師の実践や経験から「穏やかな死」を迎えるための生き方を考える講演会です。

と き：7月3日(月)13:30~15:30

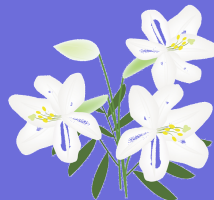
ところ：大集会室

定 員：30人(応募多数の場合は抽選)

受講料：無料

講 師：社会福祉法人桐鈴会理事長 黒岩 秩子さん

申込み：6月5日(月)~19日(月)に嵐南公民館へ



三条の歴史で遊ぼう!

三条っ子クイズに

**挑 戦!!**

洪水の常襲地帯だった四日町周辺。改善するには堤防を作る必要があると訴え続け、嵐南地区の五十嵐側左岸堤防を実現した偉人といえは?

A 松田 与五郎

B 松本 与七郎

C 松尾 与十郎

(答えは裏面にあります!)



## 楽しい水彩画教室

水彩画の描き方や技法を学び、作品のレベルアップをしませんか?

と き：7月23日(日)・8月6日(日)・9月3日(日)・  
9月17日(日)・10月1日(日)【全5回】  
13:30~15:30

ところ：大会議室

定 員：10人(応募多数の場合は抽選)

受講料：無料

講 師：新潟県美術家連盟 弥久保 孝さん

申込み：6月6日(火)~15日(木)に嵐南公民館へ



市役所からのお知らせです

**スマホに関する**

**なんでも相談**

スマホに関するちょっとした質問や相談にお答えします。

と き：6月27日(火)

9:00~12:00

1人15分程度

ところ：大集会室

対 象：市内在住でおおむね

65歳以上の人

持ち物：ご自分のスマホ

★事前申し込みは不要です。

★お気軽にご相談ください!

問合せ…情報管理課 ☎34-5525

## きっかけの1歩

# のんびりスマホカフェ



# ボクシングでエクササイズ体験

マン・ツー・マンで **シッカリ!!**

スマホの悩みを解決しましょう!

と き：7月7日(金)・8月4日(金)



- ① 9:30~10:20  
② 10:30~11:20  
③ 11:30~12:20
- ご希望の時間  
をご指定くだ  
さい。

ところ：大集会室

対 象：おおむね 60 歳以上の方

定 員：各日 6 人 (応募多数の場合は抽選)

受講料：無料

講 師：パソコン技能者 田村 栄一さん  
大竹 寿一さん

申込み：6月6日(火)~14日(水)に  
嵐南公民館へ



ボクシングで **スッキリ!!**

健康増進とストレス解消にいかがですか?

と き：6月24日(土)・7月8日(土)

【全2回】10:00~11:30

ところ：大集会室

対 象：どなたでも

定 員：15 人 (応募多数の場合は抽選)

参加費：無料

講 師：コバジム代表 小林 秀徳さん

申込み：6月5日(月)~14日(水)に

嵐南公民館へ



か  
か  
っ  
て  
…

## 公民館公式 LINE 統合についてのお知らせ

公民館 LINE 公式アカウントは、6月1日から三条市 LINE 公式アカウント「高齢者向け情報」に統合されます。

- ① QR コード、または LINE アプリの友達追加画面で「@sanjo-city」を ID 検索して登録してください。
- ② 画面右下から「受信設定」を選択し、「求める情報」に「高齢者向け情報」を選択してください。(年齢にかかわらず登録できます。)



## ★6月の教室・講座の開催日

教室・講座名	開催日時	教室・講座名	開催日時
フラワーアレンジメント入門教室	8日(木) 13:30~15:00	嵐南子ども共和国①	10日(土) 9:30~11:00
骨ナビ入門教室①②	12日(月)・26日(月) 13:30~14:30	ひまわり専科①	20日(火) 13:30~15:00
さわやか大学②	22日(木) 9:40~12:00	ボクシングでエクササイズ体験	24日(土) 10:00~11:30
カウンセリングに学ぶ話の聴き方	29日(木) 14:00~16:00		
レッツ卓球!	5日(月)・15日(木) 19日(月)・21日(水) 13:00~16:00	※15日(木)は初心者対象日 ラケットとボールはご持参ください	

## ★図書館 嵐南分室 6月の休館日…19日(月)・30日(金)

※学習室としての利用はできません。



三条のチカラの啓き：C松尾与十郎 大洪水の惨状を目の当たりにして堤防の必要性を訴え、私財を投じて尽力しました。