



2024年6月1日号 No.230

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
ココから ↓



きっかけの1歩「ファミリーサマーコンサート」

おひとりでも、家族みんなでも音楽を楽しみませんか！

- 期 日 6月30日(日)
- 時 間 11:00~12:00(開場10:30)
- 会 場 嵐南公民館 大集会室
- 対象者 どなたでも
- 定 員 80人(応募多数の場合は抽選)
- 演 奏 三条市吹奏楽団
- 入場料 無料
- 申込み 6月4日(火)~13日(木)に嵐南公民館へお申し込みください。

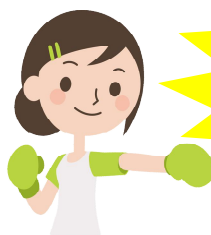
プログラム

♪虹の彼方に
♪東京ブギウギ
♪ぼよん行進曲 ほか



きっかけの1歩「ボクシングでエクササイズ体験」

- ◆期 日 6月22日(土)・7月13日(土)【全2回】
- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆会 場 嵐南公民館 大集会室
- ◆対象者 どなたでも
- ◆定 員 15人(応募多数の場合は抽選)
- ◆講 師 コバジム代表 小林 秀徳さん
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 6月4日(火)~12日(水)に嵐南公民館へお申し込みください。



健康増進、
ストレス解消に
いかがですか！

市民ゼミ「食とからだの健幸講座～これからの自分のために～」

- 期日・内容【4回シリーズ】
 - (1) 7月12日(金)…腸活
 - (2) 8月 9日(金)…食生活による冷え性の改善
 - (3) 9月13日(金)…将来に備えた食による体づくり
 - (4) 10月11日(金)…「食べる！」介護食の基本
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 嵐南公民館 大集会室
- 対象者 三条市民(定員に満たない場合は市外も可)
- 定 員 20人(応募多数の場合は抽選)
- 講 師 栄養士・介護食アドバイザー 弥久保 圭江さん
- 受講料 無料
- 申込み 6月4日(火)~19日(水)に嵐南公民館へお申し込みください。



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

大集会室でラジオ体操を行います。申込不要です。お気軽にご参加ください。



嵐南こども共和国

回	開催日時	学習テーマ	講師
1	7月6日(土) 9:30~10:40	パリ五輪の採用種目 はじめてのブレイキン体験	ダンスインストラクター 高橋 修也さん
2	9月14日(土) 9:30~11:30	けん玉に挑戦!	グリーンスポーツセンター長 鳥羽 和明さん
3	10月12日(土) 9:30~11:30	わくわくハロウィンパーティー	英語講師 戸田 美恵子さん
4	11月16日(土) 9:30~12:30	料理を作って食べてお別れ会	栄養士 弥久保 圭江さん

●会場 第1~3回 嵐南公民館 大集会室
第4回 ソレイユ三条 料理講習室

●対象者 主に嵐南地区の小学生

●定員 15人(応募多数の場合は抽選)

●参加費 1,000円(第1回に納めてください。)

※途中で欠席、退会されても返金はしませんのでご了承ください。

●申込み 6月4日(火)~24日(月)に嵐南公民館へお申し込みください。

いろんなこと、
楽しく体験しませんか!



レッツ卓球!

6月の開催日時

●3日(月)・17日(月)・20日(木)

13:00~16:00

●13日(木)[主に初心者を対象]

9:00~12:00



大集会室にある卓球台を無料開放します。申込不要です。

ラケット、ボールをお持ちください。

図書館 嵐南分室

6月の休館日

17日(月)・28日(金)

※学習室としての利用は
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
レッツ卓球!	3日(月)・17日(月)・ 20日(木) 13:00~16:00 13日(木) 9:00~12:00	きっかけの1歩「ボクシングでエクササイズ体験」①	22日(土) 10:00~11:30
市民ゼミ「やさしい一輪挿し」①	4日(火) 13:30~16:00	クラフト教室「プリザーブドフラワーアレンジメント」	26日(水) 13:30~15:30
骨ナビ入門教室①・②	10日(月)・24日(月) 13:30~14:30	さわやか大学②	27日(木) 9:00~12:00
フラワーアレンジメント入門教室①	13日(木) 13:30~15:00	市民ゼミ「人間関係に生かす話の聴き方」①	27日(木) 14:00~16:00
きっかけの1歩「のんびりスマホカフェ」①・②	14日(金)・28日(金) 9:30~12:20	きっかけの1歩「ファミリーサマーコンサート」	30日(日) 11:00~12:00
ひまわり専科①	18日(火) 13:30~15:00		

