



2024年7月1日号 No.231

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

☎35-2011 / Fax31-1106

メール rannanc@city.sanjo.niigata.jp



三条市公式 LINE



トライ！嵐南キッズ「^{はす}蓮の実のお花畑づくり」

蓮の実を使って、きれいなちりめん細工の飾りを作いませんか！

- 期 日 7月26日(金)
- 時 間 9:30~11:30
- 会 場 嵐南公民館 大集会室
- 対象者 嵐南地区の小学生
(小学1、2年生は保護者同伴)
- 定 員 12人(応募多数の場合は抽選)
- 講 師 手芸作家 飛岡 佐江子さん
- 受講料 600円(材料費)
- 申込み 7月3日(水)~11日(木)に嵐南公民館へお申し込みください。



見本は公民館にあります。

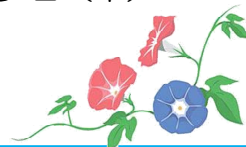
夏休み学習室



公民館の涼しい部屋で、宿題や勉強しませんか！



- ◆期 日 7月23日(火)~8月29日(木)
- ◆時 間 13:00~17:00
- ◆会 場 嵐南公民館 和室2
- ◆対象者 小学生以上



レッツ卓球！

7月の開催日時

- 1日(月)・29日(月)・31日(水) 13:00~16:00
- 11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。直接会場においでください。
ラケット、ボールをお持ちください。



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「ラジオ体操第1・第2」を行います。

申込不要です。直接会場においでください。

奇数月の月末には茶話会もあります。

健康維持のためお気軽にご参加ください。



第一中学校区食生活改善推進委員主催「料理教室」のご案内

すこやか料理教室

- 日 時 7月23日(火) 10:00~13:00
- 会 場 三条市総合福祉センター 調理実習室
- 対象者 嵐南地区住民
- 定 員 12人(先着順)
- 参加費 500円(材料代)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、タッパー
- 申込み 7月12日(金)までに、食生活改善推進委員の大場(電話 090-3086-4039)へ
※不在時は、留守番電話に氏名、住所、電話番号をお願いします。

メニュー

- ✿ 鶏むね肉のかりかり焼き
- ✿ 夏野菜の冷製わさびあえ
- ✿ 貝だくさんの味噌汁
- ✿ クリームあんみつ



図書館 嵐南分室

7月の休館日 **15日(月・祝)・31日(水)**

※図書館業務はお休みですが、学習室として(9:30~22:00)利用はできます。



忘れ物はありませんか?

嵐南公民館で保管している忘れ物につきましては、3か月をめぐり処分させていただきますのでご了承ください。



7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!	1日(月)・29日(月)・31日(水) 13:00~16:00 11日(木) 9:00~12:00	市民ゼミ「食とからだの健康講座」①	12日(金) 10:00~11:30
市民ゼミ「人間関係に生かす話の聴き方」②・③	4日(木)・11日(木) 14:00~16:00	きっかけの1歩「ボクシングでエクササイズ体験」②	13日(土) 10:00~11:30
嵐南こども共和国①	6日(土) 9:30~10:40	ひまわり専科②	16日(火) 13:30~15:00
骨ナビ入門教室③・④	8日(月)・22日(月) 13:30~14:30	さわやか大学③	25日(木) 10:00~11:30
フラワーアレンジメント入門教室②	11日(木) 13:30~15:00	トライ嵐南キッズ「蓮の実のお花畑づくり」	26日(金) 9:30~11:30