

令和2年5月号(第122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



新型コロナウイルス感染症対策のため、公民館は5月6日(水)まで利用を中止しています。

きっかけの1歩

フォークダンスを踊りましょう



懐かしいフォークダンスをもう一度踊ってみませんか。

リズムに合わせてステップを踏んで、ココロもカラダも若返りましょう!

☆開催日 ① 5月20日 ② 6月17日
③ 7月29日 ④ 8月19日 水曜日(全4回)

☆時間 9:30~11:00

☆会場 三条東公民館 多目的ホール1

☆講師 小西 千春さん

☆その他
・動きやすい服装と靴でお越しください。
・水分補給用の飲み物もお持ちください。



参加費無料・申込不要

からだリフレッシュ講座

笑いヨガで楽しくリフレッシュ!

「笑いヨガ」で免疫力アップ!

楽しく笑ってカラダを動かして、毎日をいきいきと過ごしましょう!

☆開催日 ① 5月20日 ② 6月10日 ③ 7月8日
水曜日(全3回)

☆時間 13:30~15:00

☆会場 三条東公民館 多目的ホール2

☆講師 笑いヨガティーチャー 岡 陽子さん

☆対象 主に60歳以上の東地区住民

※定員に余裕があれば地区外の人も受け付けます。

☆定員 20人(ただし、定員を超えた場合は抽選)

☆申込み 5月1日(金)から7日(木)までに三条東公民館へ



記載の事業について、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期、中止または内容を変更する場合があります。

初夏の洋菓子づくり



アメリカンチェリーを使った贅沢なレアチーズケーキを作りましょう！
プロのコツで、1ランクアップの洋菓子づくりです！

- ☆開催日 ① 6月8日(月)
- ☆時間 10:00~13:00
- ☆会場 一ノ木戸ポプラ学園小中一体校
地域交流施設「わになーれ」
- ☆内容 アメリカンチェリーのレアチーズケーキ
- ☆講師 カフェトウジュール オーナー
五十嵐 美絵さん
- ☆対象 主に東地区の成人
※定員に余裕があれば地区外の人も受け付けます。
- ☆定員 12人(ただし、定員を超えた場合は抽選)
- ☆参加費 1,500円(材料費)
- ☆申込み 5月12日(火)から18日(月)までに三条東公民館へ



三条東公民館の

エコな取り組み



三条東公民館では使用済みの天ぷら油、
乾電池・小型家電・インクカートリッジの
回収ボックスを設置しています。
積極的にご活用ください!!

◆回収する油

菜種油、大豆油、コーン油、ごま油、サラダ油、サフラワー(紅花)油、ひまわり油などの
植物油

※ ペットボトルに入れてフタをしっかりと閉めて、正面玄関左手に
ある回収ボックスに入れてください。

◆使用済小型家電回収ボックス

正面玄関内に回収ボックスを設置しています。

投入口(縦15cm×横35cm)に入る大きさの小型家電製品を回収しています。

※ 家電リサイクル法対象品目(テレビ・エアコンなど)の家電は回収できません。

◆乾電池 正面玄関内にある回収ボックスに入れてください。

◆インクカートリッジ 正面玄関内にある回収ボックスに入れてください。



❁ 公民館の講座のお申込みは、窓口のほか、電話(0256-35-1200)、FAX(0256-35-1180)、及び
メール(higashic@city.sanjo.niigata.jp)にて受付します。ご不明な点もお気軽にお問合せください。