

## 8月の予定

今月のクイズ：大きくなるほど小さくなるものなあに？（答は栄公民館へ）

月	火	水	木	金	土	日
					1 お花で遊ぼう！会 9:30 さかえ俳句会	2
3 みんなのラジオ体操 ※平日 8:45	4 いちい大学 ③14:00 ※栄体育館	5 男の学び舎 ②14:00	6 花活 9:30 手編サークル スマイルサークル	7	8	9
10 山の日	11 ちりめん細工 9:30	12 ルンルンサークル ゆきわりの会 生花サークル	13	14	15	16
17	18 パソコンカフェ 申込締切	19 男の学び舎 ③14:00	20 活用筆ペン③ 10:00 手編サークル スマイルサークル	21 ものづくり工房② 9:30	22	23
24	25 パソコンカフェ 9:30 ちりめん細工 9:30	26 ルンルンサークル	27	28 生花サークル	29	30
31						

### お知らせ

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。

### 講座について

公民館事業は、申込締切を過ぎていても定員に満たない場合は受付が可能です。詳しくは公民館へ。

### 学習室について

空いている部屋を学習室として開放しています。（年末年始休館日を除く）  
毎日 9:00～22:00  
対象：中学生以上

8月の公民館ギャラリーは真島義雄さん（日本画）です。26日（水）まで北側ロビーに展示しています。

＜栄サービスセンターからのお知らせ＞

## 栄庁舎階段ギャラリー出品者募集

写真・絵画・書道・陶芸・オリジナル作品など  
“あなたの一品”を展示しませんか。

- 対象…個人・団体は問いません。
- 点数…5作品（5スペース有り）
- 期間…1か月
- 場所…市役所栄庁舎階段ギャラリー（概ね 80 cm×90 cm）
- その他…謝礼金等はありません。搬入等の経費は、ご負担ください。
- 問合せ…栄サービスセンター  
電話 0256-45-4111



さかえ俳句会「さかえ俳壇」  
七月教室季題『葛切』『虫干し』

虫干しや経本なびく大般若  
虫干しや家紋の衣に風を入れ  
虫干しや記憶の中の四つ身かな  
風入れるだけの虫干丸帯も  
部屋いっぱい母の想いで土用干し  
葛切を前時代的と娘が笑う  
虫干しや見覚えのある母着物  
そつのない妻の葛切品の良さ  
青き鉢葛切作る今つくる  
虫干しやおごる平家をあぶり出す  
家中に網張り干さる曝書かな

北勝 山 則  
ヤス子  
輝枝子  
美母留  
麻留  
春華  
志沙子  
三興  
司香  
かなめ



# さわやかウォーキング教室 参加者募集

歩き方の基礎を学び、季節の風を感じながら楽しく歩きましょう。

■日程・内容 下表のとおり ※雨天でも開催しますが、開催が困難な天候の時は中止とします。

開催日	内 容 (全3回)
① 9月26日(土)	・開講式 ・講話「寝たきり長寿から歩ける長寿へ」 ・ウォーキング実習コース① 「初秋のふる里を往く」 農村環境改善センター～新堀コンビニ～美里団地～栄中裏道～善久寺～さかえの里～栄庁舎～農村環境改善センター (約4.5km)
②10月17日(土)	・講話「60歳からの体にいい歩き方」 ・ウォーキング実習コース② 「花野のふる里を往く」 農村環境改善センター～栄中央小～新幹線側道～荻島～九之曾根～岩淵～栄庁舎～農村環境改善センター (約5km)
③11月7日(土)	・講話「ウォーキングの楽しみ方」 ・ウォーキング実習コース③ 「立冬のふる里を往く」 農村環境改善センター～岩淵～戸口～茅原～蔵内～南入蔵～東光寺～農村環境改善センター (約5.5km)

■時 間 各回とも9:30～11:30

■対象・定員 栄地区の成人 20人(定員に満たない場合は地区外も可)

■講 師 日本ウォーキング協会認定指導員 菅井 国次さん

■参加費 無料

■申込み 8月5日(水)から28日(金)までに栄公民館(☎45-5685)へ



## きっかけの1歩 花活(ハナカツ)

園芸好きの皆さんが集まって公民館内外の植物の手入れをしています。作業後は楽しいお茶会もあります。

■日 時 8月6日(木) 9:30～11:30

■会 場 農村環境改善センター

■対 象 どなたでも

■参加費 無料 申込不要

■持ち物 軍手 移植ごて 鎌 タオル マスク  
庭作業のしやすい、汚れてもいい服装



## きっかけの1歩

## みんなのラジオ体操

運動不足解消に、ラジオ体操で身体を動かしましょう。夏休みは児童クラブの子どもたちも参加します。

■日 時 8月31日(月)まで

平日8:45から15分程度

■会 場 農村環境改善センター

■参加費 無料 申込不要、直接会場へ



<健康づくり課からのお知らせ>

## 出張! まちの飲食店

まちの飲食店が作るお弁当と一緒に味わいませんか。料理のプロが簡単レシピを紹介します。管理栄養士による健幸ワンポイントアドバイスや、エール飯協力店情報などのお話も聞けますよ!

◆日 時 9月1日(火) 11:45～13:30

◆会 場 農村環境改善センター 和室会議室

◆対 象 主に60才以上の方

◆定 員 20人(申込多数の場合は抽選)

◆参加費 一人650円(弁当代、税込) ※会場で食べる方には特製スープが付きます。

◆申込み 8月24日(月)までに栄公民館(☎45-5685)へ

みんなで一緒に食べましょう♪



栄公民館のホームページもご覧ください。 <https://www.city.sanjo.niigata.jp/>

子育て・教育→生涯学習・文化→生涯学習施設→栄公民館

三条 栄公民館

