

平成31年4月1日号

# らんなん 第168号

## 公民館だより

### さわやか大学

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

主催：嵐南公民館

回	日時	学習テーマ	講師
1	5月28日(火) 9:30~11:30	開講式・ 本当に怖い低栄養 フレイルって何？	三条市食育推進室職員
2	6月25日(火) 10:00~11:30	火事と？は三条の華 一江戸時代の火事予防策と消火活動一	古文書研究会 会長 羽賀吉昭さん
3	7月23日(火) 10:00~11:30	スマホの活用法	パソコン技能者 田村栄一さん
4	8月27日(火) 10:00~11:30	相続と終活を考える	金融広報アドバイザー 武田昇さん
5	9月24日(火) 10:00~11:30	高齢者の救急医療 (地域振興局出前講座)	済生会三条病院 整形外科 丸山俊行さん
6	10月29日(火) 10:00~11:30	開通前に知っておこう！八十里越のこと	NPO 法人下田の里 代表 大竹晴義さん
7	11月26日(火) 10:00~11:30	良寛さま	全国良寛会 理事 高橋郁丸さん
8	12月17日(火) 10:00~11:30 11:45~13:00	閉講式・二胡の魅力と演奏 茶話会	江辺音楽教室 主宰 江辺玲子さん

会場：嵐南公民館 対象者：概ね60歳以上の方 定員：50人程度(先着順)  
 申込み：4月5日(金)から、嵐南公民館(35-2011)へお申込みください。

## ひまわり専科

主催：嵐南公民館

回	日時	学習テーマ	講師	参加費
1	5月29日(水) 13:30~15:00	開講式・ 香りと運動でかんたん*漢方アロマヨガ	漢方アロマケアトレーナー 田中里佳さん	500円
2	6月12日(水) 13:30~14:30	防災講演・ 水害から家族と自分を守る！	消防本部職員	無料
3	7月10日(水) 10:00~13:00	ひんやり美味しい夏の料理づくり	新潟県栄養士会派遣栄養士	1,000円
4	8月28日(水) 13:30~15:00	医師講演会・眼病について ~あなたの瞳は大丈夫？(公開講座)	東三条まもる眼科 宗村守さん	無料
5	9月11日(水) 13:30~15:00	素敵にハーブ体験☆オリジナルブレンド 茶&ハーブバスで健康に！	農園チュラ代表・ ハーバリスト 真保若葉さん	1,000円
6	10月9日(水) 13:30~15:30	型染め体験・ 椿模様の風呂敷を作りましょう	手描き染め Kiyoko 中村清子さん	1,500円
7	11月13日(水) 13:30~15:00	冬の民謡鑑賞会(公開講座)	高英会	無料
8	12月11日(水) 10:30~11:30 11:45~13:00	閉講式・ 体と心に効くセルフリンパケア教室 茶話会	Through You 代表・ 浄美セラピスト 笠原恵美さん	500円

会場：第3回のみソレイユ三条、その他は嵐南公民館  
 対象者：成人女性 定員：30人(先着順)  
 申込み：4月5日(金)から、嵐南公民館(35-2011)へお申込みください。

嵐南公民館主催 平成31年度 入門教室

# 愛唱歌をうたおう!

昔なつかしい童謡や  
唱歌を歌いながら、  
合唱の歌い方を学びます。  
古き良き日本の歌を再発見しましょう。

開催日：平成31年6月～12月まで 毎月 第1・3水曜日(全14回)

時間：13:30～15:00

会場：嵐南公民館 大集会室

講師：藤原歌劇団所属オペラ歌手 永桶康子さん／ピアニスト 佐藤瑠美さん

対象者：主に三条市に在住・在勤の方

定員：30人(先着順)

受講料：月額 1,000円

申込み：4月8日(月)から、嵐南公民館(35-2011)へお申込みください。



※改元後は読み替えてください。

## 平成31年度 自動車文庫訪問の お知らせ

自動車文庫「ひまわり号」が、図書館から  
離れた地区の皆さんに本をお届けします。



訪問場所		訪問日	訪問時間
曲渕3丁目	ケアハウスサンホーム	第2・4金曜日	15:00
曲渕1丁目	曲渕市営住宅		15:50



※改元後は読み替えて  
ください。

- 利用方法…図書館利用カードをご持参ください。  
\*初めて借りる方は、免許証・保険証など住所、氏名を確認できるものをご持参ください。
- 貸出冊数…1人10冊まで ●貸出期間…次回訪問日まで  
\*訪問日が祝日、図書館の休館日にあたる場合はお休みです。  
\*訪問場所の都合により、訪問日を変更、休む場合がございます。  
訪問日につきましては図書館(32-0657)へお問い合わせください。

## レッツ卓球!

主催：嵐南公民館

今年度も不定期でフリー卓球を開催します。  
参加無料、申込不要です。  
ラケットの貸出しもあります。  
気軽に汗を流してみませんか。



- 4月の開催日  
11日(木)・25日(木)  
13:00～16:00
- 会場 嵐南公民館 大集会室

## 三条市立図書館 嵐南分室の休館日

4月15日(月)・26日(金)です。  
※なお、学習室として利用できます。



老若男女問わず  
誰でも参加できます!



## サークル会員募集

	組名	活動日	活動時間	初回活動日	募集人数	会費	連絡先	サークルから一言
嵐南歌唱 サークル (カラオケ)	1組	第1・3 月曜日	9:45～10:45	4/1	各組 5人	月額 1,000 円	鈴木 35- 0937	先生が推薦する曲、 また皆さんの提案曲 を楽しく指導してい ただき、新曲を習得で きます。楽しくカラオ ケを歌いましょう。
	2組		10:45～11:45					
	こぶし	第1・3 木曜日	9:45～10:45	4/11				
	すみれ		10:45～11:45					