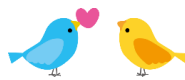


令和元年5月号(第110号)

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



「きっかけの1歩」事業の参加者を募集します。どなたもお気軽にご参加ください。

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踊りませんか。
楽しいステップ指導があるので、初めての方でも大丈夫です！
リズムに合わせて、ココロもカラダも若返りましょう！



- ☆開催日
- | | |
|-------------------|------------------|
| ① 5月22日(ステップ指導あり) | ② 6月12日 |
| ③ 7月3日(ステップ指導あり) | ④ 7月24日 |
| ⑤ 8月28日(ステップ指導あり) | ⑥ 9月18日 水曜日(全6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(ステップ指導日のみ)

☆その他 ・動きやすい服装でお越しください。

・フォークダンス後の茶話会にもご参加ください。

・ステップを覚えたい方は、ステップ指導のある日にお越しください。

参加費無料・申込不要

どなたもお気軽にご参加ください。

きっかけの1歩 薔薇の撮影会 & 写真展



みつけイングリッシュガーデンに出かけます。写真のコツを教わりながら、薔薇の撮影会で楽しく交流しませんか。



定員: 20人(先着順)

参加費: 無料

講師: 写真家 千葉 真隆さん

申込み: 5月8日(水)から三条東公民館へ

◎薔薇の撮影会

日時: 6月4日(火) 9:00~13:30

集合: 三条東公民館(市のバスで移動します。)

行き先: みつけイングリッシュガーデン

持ち物: デジカメ(スマホ可)、時計、昼食、飲み物

※参加者には詳細をお送りします。

◎写真講評会 & 薔薇の写真展

日時: 6月11日(火) 9:30~12:00

会場: 三条東公民館 会議室

持ち物: 6月4日に撮影したデジカメ、スマホ等

この日は茶話会もあります♪

写真は6月11日以降、三条東公民館に展示します。



雨天決行・荒天中止

からだリフレッシュ講座



運動や脳活を通して、身体の簡単な調整や健康維持の方法を学び、毎日を楽しく健康に過ごしましょう。

日時・内容 6月から7月まで 全3回

受講生を募集します！

	開催日時	内 容	講 師
1	6月5日(水) 13:30~15:00	寝たきりゼロを目指して、 頭も体も健康に！ レインボー健康体操(けんこつ体操)	レインボー健康体操 認定インストラクター 嶋崎 智穂さん
2	6月19日(水) 13:30~15:00	体も頭も同時に使おう！ 認知症予防に向けたお手軽運動	新潟県認知症介護指導者 弥久保 忠男さん
3	7月10日(水) 13:30~15:00	3B体操で楽しく健康づくり	公益社団法人日本3B体操 協会 公認指導者 石田 三枝子さん

会 場 三条東公民館 多目的ホール2

対 象 主に60歳以上の東地区住民で、全講座に出席できる方

参 加 費 無料

定 員 30人(申込順)

申 込 み 5月7日(火)から三条東公民館(☎35-1200)へ



※令和元年度三条東公民館「きっかけの1歩」事業の予定



大人の塗り絵

9月~10月 午後(全4回)

編み物で脳を活性化!

秋~冬 午後(全3回)

ハーモニカで唄う、春夏秋冬

「なつ」7月17日(水)

「あき」10月16日(水)

「ふゆ」1月15日(水)

【時間】

14:00~15:00

※詳細については、開催日が近づきましたら、広報さんじょう、三条東公民館だより、三条市ホームページにて随時お知らせします。お楽しみにお待ちください。

※「きっかけの1歩」事業は、三条市内すべての公民館で一年を通して開催されます。気になる事業がありましたら、他の公民館にもぜひ足をお運びください。

※令和元年度三条東公民館のイベント予定

2019 サマー☆フェスタ

開催日: 7月20日(土)

開催場所: 一ノ木戸ポプラ公園

三条東公民館文化祭

開催日: 11月9日(土)・10日(日)

開催場所: 三条東公民館

ぜひ皆様の年間スケジュールにも加えてください。今年も大勢のご参加をお待ちしております♪

※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。