

令和2年8月号(第125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

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。

## 講座の申込みについて

- ・三条東公民館主催の講座で定員のあるものは、申込みが定員を超えた場合は全て抽選となります。
- ・当選者には「案内はがき」を発送します。(到着目安は申込締切日より一週間程度)
- ・落選した場合は「案内はがき」は届きません。
- ・申込締切を過ぎても定員に満たなかった場合は、受付が可能ですのでお問合せください。

## シニア講座

開催期間 令和2年9月から12月(全4回)

時間 午後1時30分から3時まで

回	日時	内容	講師
1	9月17日(木)	糖尿病について	中川内科医院 院長 中川 理さん
2	10月15日(木)	歴史の道 八十里越	新潟県立歴史博物館 研究員 渡部 浩二さん
3	11月19日(木)	発達障がいって本当に障がいの のか?	NPO法人こども凸凹くらぶ 理事長 大橋 清二さん
4	12月17日(木)	ハンドパン演奏と地域おこし協 力隊の話(仮)	地域おこし協力隊 久保田 リョウヘイさん

☆会場 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

☆定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

☆申込み 8月5日(水)から12日(水)まで

## おはようラジオ体操

☆時間 午前8時35分から8時45分まで

☆会場 正面玄関

8月の休止日

土日祝日、26日(水)

参加費無料・申込不要



## ばかんすシアター

☆会場 多目的ホール2  
<上映作品>

①8月11日(火) 午後1時から午後2時45分

・トムとジェリー 花火はすごいぞ

・まんが世界昔話2

②8月18日(火) 午後1時から午後3時30分

・ふしぎの国のアリス

・ぞくぞく村のおバケたち①

参加費無料・申込不要



# 市民ゼミ受講生募集

対象：三条市内の成人  
申込締切：8月11日(火)  
受付・問合せ：三条東公民館

## 講座の申し込みについて

- ・三条東公民館主催の講座で定員のあるものは、申込みが定員を超えた場合は全て抽選となります。
- ・当選者には「案内はがき」を発送します。(到着目安は申込締切日より一週間程度)
- ・落選した場合は「案内はがき」は届きません。
- ・申込締切を過ぎても定員に満たなかった場合は、受付が可能ですのでお問合せください。

## マイカー卒業講座

開催日：8/24・31 9/7・14 月曜日(全4回)

時間：午前10時30分から11時30分まで

講師：観光バスドライバー 若井 力さん

定員：10人

受講料：無料

内容：【自分の車を卒業した人の実体験に基づく講座】

- ・車がなくても生活できます
- ・年間の費用と振り返り
- ・車を卒業するメリットとデメリット
- ・事故は人生を変える
- ・自家用車を卒業する方法



今まで  
ありがとう!



## ずっと元気であるための姿勢&呼吸法講座～楽器も使って楽しく学ぶ!

開催日：8/25 9/8・29 10/6・20 11/10・24 12/15 火曜日  
(全8回)

時間：午後2時から3時30分まで

講師：音楽講師 石丸涼子さん

定員：15人

受講料：無料

持ち物：楽器(鍵盤ハーモニカ、リコーダー、オカリナのいずれか)、ヨガマット

※どれも無い場合は2,000円から購入可能(希望者のみ)

※初回はレンタルも可能です。

内容：体も頭脳も元気でいられるために必要とされる正しい姿勢と呼吸について、簡単な楽器演奏を交えながら楽しく習得しましょう。

簡単なストレッチ→呼吸法→姿勢(軽いトレーニング)→楽器練習



## 笑顔でワクワク健康体操

開催日：9/2・9・16・23・30 10/7・14 水曜日(全7回)

時間：午前10時30分から11時45分まで

講師：健康運動実践指導者 皆川香織さん

定員：15人

開催日：無料

内容：椅子に座ってストレッチや筋トレ、立ってリズム体操、仲間と笑いながらできる脳トレを行います。楽しい雰囲気レベルに合わせた講座を行い基礎体力向上も目指します。



❁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