

令和6年5月1日号(第170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

三条市公式LINE



三条東公民館主催「市民ゼミ」

男の折り紙教室

1	6月13日(木)	鶴
2	6月27日(木)	金魚
3	7月11日(木)	かぶと虫
4	7月25日(木)	般若面

日本の伝統文化「折り紙」。
紙を折り、指を動かすことで脳が活性化されます。貴男も参加してみませんか！講師がやさしく教えます、お気軽にお申込みください。



いずれも 10:00~12:00

★4回シリーズです。

会場：三条東公民館 会議室

定員：15人(定員を超えた場合は抽選)

受講料：各回200円(材料代)

講師：日本折り紙協会講師 大沼幸江さん

対象：男性

持ち物：はさみ、ボンド、筆記用具

申込み：5月27日(月)までに三条東公民館へどうぞ。

三条東公民館主催「大人の趣味教室」

とんぼ玉アクセサリー作り

バーナーワークでとんぼ玉を作ります。
夏にピッタリの、涼やかなガラスの
アクセサリを作ませんか。
ペンダント・ストラップなどが作れます。



6月10日(月)
13:30~16:30

会場：三条東公民館
多目的ホール1

定員：16人(定員を超えた場合は抽選)

受講料：2,000円(材料代)

講師：taruhi glass works
伊東宏晃さん

対象：主に三条東地区住民
(定員に余裕がある場合は地区外も受付)

申込み：5月23日(木)までに
三条東公民館へどうぞ。

三条東公民館主催 健康講座

誤嚥性肺炎を防ぐには



加齢により、嚥下機能や筋力は低下します。誤嚥性肺炎を学び、健康を維持しましょう。受講無料です。

1	6月2日(日)	摂食嚥下障害とは？ ～食事時の注意点や工夫～
2	6月9日(日)	誤嚥を防ぐ喉の体操・トレーニング

いずれも 10:00~11:30

★2回シリーズです。

会場：三条東公民館 多目的ホール2

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

講師：岩室リハビリテーション病院

言語聴覚療法科士長 阿部夕織さん

対象：主に三条東地区住民

(定員に余裕がある場合は地区外も受付)

申込み：5月20日(月)までに

三条東公民館へどうぞ。

不条理に立ち向かう ～「詭弁」へ反論する～

現代は不条理に満ちています。「何か変だ」と思いながら、反論できなかった経験はありませんか？ 記者会見や国会での議論、SNS 上や日常会話…詭弁の実例を分析し、反論の方法を考えましょう。受講無料です、お気軽にお申し込みください。



6月1日(土)

13:30～15:30

会 場：三条東公民館 会議室
定 員：15 人(定員を超えた場合は抽選)
講 師：データアドバイザー 川口宏さん
申込み：5月22日(水)までに
三条東公民館へどうぞ。



三条東公民館主催

スマホよろず相談室

かゆいところに手が届く！1対1のスマホ相談会です。写真の撮り方から SNS の使い方まで…分からないところを相談できます。受講無料、お気軽にお申し込みください。

7月23日(火)

- ① 9:00～ 9:45
- ② 10:00～10:45
- ③ 11:00～11:45
- ④ 13:00～13:45
- ⑤ 14:00～14:45
- ⑥ 15:00～15:45
- ⑦ 16:00～16:45



【時間予約制です！】

お好きな時間をお選びください。

会 場：三条東公民館 会議室
定 員：14 人(各回2人×7回)
(定員を超えた場合は抽選)
対 象：主に三条東地区住民
(定員に余裕がある場合は地区外も受付)
講 師：三条市 DX 推進課職員
持ち物：お手持ちのスマートフォン、充電器
申込み：6月6日(木)までに
三条東公民館へどうぞ。

三条東公民館主催

ポプラシアター

入場無料・申込不要です

5月31日(金)

13:30～15:30

「二宮金次郎物語」



薪を背負いながら勉学に勤しむ銅像でおなじみの偉人、二宮金次郎の半生を、少年期から青年期にスポットを当てて映画化した作品です。

会場：三条東公民館
多目的ホール2

三条東公民館主催「きっかけの1歩」

おはようラジオ体操

毎朝、ラジオ体操をしています。
参加無料、申込不要。お気軽に！

日時：平日毎朝 8:35～

会場：三条東公民館 駐車場
(雨天時はロビー)

【5月のお休み】

3	4	5	6	11
金祝	土祝	日祝	月振	土
12	18	19	25	26
日	土	日	土	日