

令和7年5月1日号(第182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

初心者太極拳教室

ゆったりとした動作の太極拳で、心と体を整えましょう。

免疫力を向上させ、体幹を使用することで、転倒防止効果が期待されます！

受講無料、お気軽にお申込みください。

6月3日(火)、6月17日(火)

10:00~11:30 *2回シリーズです。

三条東公民館 多目的ホール1にて

定員：10人(定員を超えた場合は抽選)

講師：(社)日本武術太極拳連盟公認指導員 鈴木民代さん

対象：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19日(月)までに三条東公民館へ



三条東公民館主催「市民ゼミ」食育講座・春編

健康寿命は食卓から！



～夏の栄養の取り方を考える～

6月8日(日)

13:30~14:30

三条東公民館

会議室にて

人が生きるうえで、毎日の食卓はとても大切です。どんな食事を摂っていけば、そして何を食べないようにすれば、健康寿命は延びるのでしょうか？「健康で長生き」するために、皆で学んでいきましょう。受講無料！お気軽にお申込みください。

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

講師：食育健康アドバイザー 水野ゆかりさん

申込み：5月26日(月)までに三条東公民館へ



三条東公民館主催「市民ゼミ」

タヒチアンダンス

～大人女子の運動～



1	6月16日(月)
2	6月30日(月)
3	7月14日(月)
4	7月28日(月)

各日とも 19:30～20:30
 三条東公民館
 多目的ホール1にて
 ＊4回シリーズです。

南国の伝統舞踊、「タヒチアンダンス」を知っていますか。躍動感あるリズム＆優雅な振付が特徴のパワフルで素敵な踊りです。楽しく健康づくりしませんか？

受講無料、お気軽に！

講師：
 ラウレア公認インストラクター
 大谷久美子さん
 対象：成人女性
 定員：10人
 (定員を超えた場合は抽選)
 申込み：
 5月29日(木)までに
 三条東公民館へ

三条東公民館主催「きっかけの1歩」

ポプラシアター

5月9日(金)

13:30～15:40

三条東公民館
 多目的ホール2にて

「麦秋」

舞台は北鎌倉。会社員の紀子に上司が縁談を持ち込んでくる。まんざらでもない紀子だったが、兄の同僚から別の結婚相手を勧められ…多彩な人間模様をユーモアを交えて描いた作品。
 出演：原節子、笠智衆



入場無料。申込不要！
 お気軽にお越しください。

三条東公民館主催

花Hana倶楽部

はなはなくらぶ



はしまいませ

5月～11月の間、月に1回程度、みんなで季節の花の植栽を行います。申込不要、参加無料です！お花や植物が大好きな皆さん、是非お集まりください。

期 日：各月とも開催日の1週間ほど前に
 三条東公民館の事務室前にて
 ポスターで告知します。

時 間：9:30～11:00

講 師：三条東公民館
 花さかアドバイザーの皆さん

対 象：おおむね55歳以上の
 東地区住民の方

持ち物：水分補給用の飲み物

わいわいラジオ体操



平日朝 8:35～8:45…三条東公民館の
 正面玄関前にて開催！どなたでもどうぞ☆

5月のお休み

3	4	5	6	10	11	17	18	24	25	30	31
祝	祝	祝	振	土	日	土	日	土	日	金	土

職員異動のお知らせ

4月1日より三条東公民館
 館長として長田(おさだ)高志
 が着任しました。
 前任者同様、よろしくお願いします。

