

三条市  
公式 LINE は  
こちら



令和 8 年 3 月 1 日号 (第 192 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

他地区の  
公民館だよりは  
こちら(市 HP)



## 三条東公民館

# 定期活動サークル紹介

三条東公民館で定期的に活動しているサークルの一覧表を作成しました。詳細内容につきましては、三条東公民館にて掲示・配布しています。ぜひご活用ください！



サークル名(50音順)		内容	主な活動日		時間
1	アートのチカラのお絵かきカフェ	臨床美術	第4	木	10:00~12:00
2	あじさいコーラス	混声合唱	月2~3回	火	19:30~21:30
3	和泉の会	筆ペン	月2回	木	13:30~15:30
4	生命の貯蓄体操三条(午前)	健康体操	毎週	水	9:30~11:30
5	生命の貯蓄体操三条(夜)	健康体操	毎週	水	19:00~21:00
6	生命の貯蓄体操普及会 長岡準支部三条教室	健康体操	毎週	金	10:00~12:00
7	エコクラフト倶楽部すみれの会	エコクラフト	第2・4	月	13:30~15:30
8	FTPピラティスクラブ三条	ピラティス	毎週	水	19:00~20:30
9	オカリナサークル リズミー	オカリナ	第1・3	金	19:30~20:30
10	己書 花うさぎ道場	己書	月1回	不定期	12:30~14:30
11	俺たちの健康教室	男性限定ヨガ 健康体操	月2~3回	水	13:30~14:30
12	きもの着付サークル	着付	第1・3	土	10:00~12:00
13	県央コーラス La Liberté (ラ・リベルテ)	混声合唱	第1・3	土	10:00~11:00
14	三条いーすとくわいあ	ゴスペル	月3回	月	13:45~15:15
15	三条三曲連盟	和楽器	第1・3	土	9:30~11:30
16	紫苑コーラス コールアスター	コーラス	毎週	木	10:00~12:00
17	篠笛同好会シノーン	篠笛	毎週	月	19:30~21:30
18	秀峰山岳会	登山(打合せ会)	第1・3	水	19:30~21:30
19	シルバーヨガ同好会	ヨガ	毎週	金	14:30~16:00
20	水彩画サークル	水彩画	第1	日	13:30~15:30
21	つくし会	折り紙	第4	水	10:00~12:00

裏面に続きがあります→

→表面からの続きです

サークル名(50音順)		内容	主な活動日		時間
22	パステルアートサークル	パステルアート	第2	火	19:30~21:30
23	美もじ	かな書道	第1・3	月	14:00~16:00
24	筆ペンサークル遊の会	筆ペン	第1・3	火	14:00~16:00
25	フラサークル レイナニ	フラダンス	第1・3	火	13:00~14:00
26	フラワーサークル秋桜	フラワーアレンジメント	月2回	水	13:30~15:00
27	フラワーデザインサークルはな舞	フラワーアレンジメント	第2	土	14:00~16:00
28	ゆったりヨガサークル	ヨガ	第2・4	木	10:00~11:00
29	ゆらぎ体操(昼)	健康体操	第1・3	木	13:30~14:30
30	ゆらぎ体操(夜)	健康体操	第1・3・5	金	20:30~21:30
			第2・4	金	20:00~21:00
31	らくらくピアノB	ピアノ	第1・3	金	13:00~15:00
32	リラックス月ヨガ	ヨガ	第1・3・5	金	18:30~19:40
33	笑いヨガひがし	笑いヨガ	第4	木	10:00~12:00

## 「ポップランアター」

# 生き抜く 南三陸町 人々の一年

3月9日(月) 13:30~15:10 三条東公民館 多目的ホール2にて

2011年に発生した未曾有の災害「東日本大震災」。あるテレビ局の取材チームによる、1年にわたる宮城県南三陸町の取材記録。破壊された町、「絆」「希望」という言葉だけでは表現できない厳しい現実。最愛の妻を亡くし、男手ひとつで幼い2人の子供を育てる男性。避難所でのストレスと孤独に苛まれる女性。行方不明の一人娘を捜す漁師。町の防災担当だった夫を失った女性…。悲しみと絶望の中で、懸命に生きていく人々の姿がそこにはあった。被災地の姿を、ノーナレーションで綴るドキュメンタリー映画。

入場無料、申込不要。  
お気軽にお越し下さい。

## おはようラジオ体操

3月のラジオ体操の開催は、三条東公民館照明工事の為に日程未定です。詳細日程が決まり次第、公民館の正面玄関に貼出します。ご了承ください。

問合せ：  
三条東公民館(電話 35-1200)



←「クリスマスリース教室」の様子です。好きな飾りやリボンを選び、オリジナルの素敵なクリスマス飾りを完成させました。

→「楽しく学べる防災ゲーム」の様子です。講話や防災ポッチャで、大人も子どもも皆で災害対策を学ぶことができました。

