

三条市
公式 LINE は
こちら



令和8年5月1日号 (第194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)



市民ゼミ

選んで作れる!

季節の寄せ植え講座

夏編

～初夏の寄せ植え～

6月13日(土) 10:00~12:00

三条東公民館 多目的ホール1にて

講師：ハッチ ナーセリー 増田和人さん

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

受講料：2,500円(材料代)

持ち物：筆記用具、汚れてもいい格好

申込み：5月28日(木)までに

三条東公民館へどうぞ!

旬の草花を使った
季節の寄せ植えを
座学と体験で学びます。
花はお好きなものを
お選びください。
作った鉢はお持ち帰り
いただけます。
ご自宅でゆっくり
お楽しみください♪

市民ゼミ

はじめての フラワーアレンジ 講座

季節のお花や、プリザーブド
フラワーを使った素敵な
アレンジを、基本の「き」から
学びます! 生活に彩りを添えて
みませんか?

1	6月17日(水)
2	7月15日(水)
3	8月19日(水)
4	9月30日(水)

10:00~11:30

三条東公民館 会議室にて

講師：FDAフラワーデコレーター認定教室/プリザーブドフラワー芸術協会講師
小林悦子 さん

定員：10人(定員を超えた場合は抽選)

受講料：各回2,500円(材料代/各回徴収)

申込み：5月27日(水)までに三条東公民館へどうぞ!

* 4回シリーズです。

市民ゼミ

シニアエクササイズ

～関節痛改善運動～

1	6月26日(金)
2	7月24日(金)
3	8月21日(金)
4	9月25日(金)

講師：フィットネストレーナー 捧大輝 さん
 対象：主に高齢者
 定員：15人(定員を超えた場合は抽選)
 申込み：6月10日(水)までに
 三条東公民館へどうぞ！

10:00～11:30
 三条東公民館
 多目的ホール1・2にて
★4回シリーズです。

運動不足や筋力低下による関節痛の改善と予防のためのストレッチ・筋トレを学びます。受講無料！お気軽にお申込みください。



「花 Hana 倶楽部」 はじまります



三条東公民館の光庭(中庭)を、職員といっしょに華やかに彩る方々を募集します。

5月～11月の間、月に1回程度、みんなで季節の花の植栽と手入れをします。申込不要、参加無料！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65歳以上の東地区住民の方
 持ち物：水分補給用の飲み物

おはようラジオ体操

平日 8:35 からラジオ体操開催中！
 申込不要、どなたでもお気軽にどうぞ。
 会場：三条東公民館 駐車場(雨天時ロビー)

5月のお休み

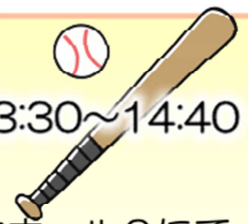
2	3	4	5	6	9	10	16	17	22
土	日	祝	祝	祝	土	日	土	日	金
23	24	26	27	30	31				
土	日	火	水	土	日				

ポプラシアター

5月12日(火) 13:30～14:40

「ポテチ」

三条東公民館 多目的ホール2にて
 空き巣稼業の青年の不思議な運命。
 出演：濱田岳、木村文乃、大森南朋
 入場無料、申込不要。どなたもお気軽にどうぞ。



4月上旬、敷地内のおよそ30本の桜の木が一斉に開花、皆さんの目を楽しませてくれました。来年もまたその優美な姿を見せてくれることでしょう。

