

三条市
公式 LINE は
こちら



令和8年8月1日号(第197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 初心者マジック講座

1	10月6日(火)
2	10月13日(火)
3	10月20日(火)
4	10月27日(火)

10:00~11:30

三条東公民館

多目的ホール2または会議室にて

* 4回シリーズです。

「手品なんて難しそう」そう思っていないですか？
実は、コツさえつかめばマジックは誰にでもできるのです。この講座では簡単なマジック・家庭にあるものでできるマジックを学びます。集まりでの余興に、脳トレに…素敵な特技になりますよ♪

定員：10人(定員を超えた場合は抽選します)

受講料：1,500円(材料費、初回徴収)

講師：新潟県マジッククラブ事務局長

バーディ山井さん

申込み：9月10日(木)までに

三条東公民館へ

どうぞ！



市民ゼミ はじめての マインドフルネス

9月28日(月) 13:30~15:30

三条東公民館 多目的ホール1にて

マインドフルネスは仏教用語で「正念(しょうねん)」にあたります。過去や未来の雑念を取り去る、脳と心のトレーニングです。心理療法として医療分野でも用いられます。この講座では自己分析と「マインドフルネス瞑想」を実践します。まずは体験してみませんか？頑固なストレスを解き放つコツ、皆で学んでいきましょう♪

定員：10人

(定員を超えた場合は抽選します)

受講料：500円(資料代)

講師：OFFICE INADA 代表

稲田 裕希雄さん

申込み：9月10日(木)までに

三条東公民館へどうぞ！



夏休み学習室

7月25日(土)

～8月26日(水)

のうち、会議室の空き時間を
学習室として開放します。

会場：

三条東公民館 会議室

開放時間：

9:00~21:00のうち、
空いている時間

★利用状況により開放できない
日もあります。

★開放時間は
事務室前に
掲示します。



大人の趣味教室

蓮華飾りを作っちゃおう

11月3日(火・祝) 14:00~16:00

三条東公民館 多目的ホール2にて

美しい蓮華の飾りを作ります。色とりどりの蓮紙(はすかみ)を貼り合わせて、お好みの色合いで作れます!中にはLEDライトが入り、淡い光が灯る幻想的な飾りになります。完成品は11月7日(土)~8日(日)の文化祭内作品展に展示させていただきます。

対象:成人(定員を超えた場合は東地区優先です) 講師:手芸作家 潤-URU-(うる)さん

定員:20人(定員を超えた場合は抽選します) 受講料:2,000円(材料費)

申込み:10月6日(火)までに三条東公民館へどうぞ!

*飾るための「化粧箱」を希望する場合は、申込時にお教えてください。
(別途400円頂きます)見本が三条東公民館にありますので、
ご覧になりたい方は窓口までおいでください。

*作品展出品作品募集します

*三条東公民館主催「オータムフェスタ」内、作品展の出品作品を募集します。
あなたの力作、公民館に展示しませんか?ご応募をお待ちしています!

■展示日時...11月7日(土)9:00~17:00・11月8日(日)9:00~16:00

■応募資格...東地区(第二中学校区)在住および
東地区(第二中学校区)に拠点を置く個人・団体

■内容...絵画、生け花、書道、写真、手芸、工芸、その他自作品

■規格...書道...縦200cm×横100cm以内 絵画...10~30号以内 写真...四切程度
※作品は額装し、フックと紐をつけてください。

■申込方法...申込書に記入の上、三条東公民館へお申込ください。

★申込書は三条東公民館窓口で配布します。

■出品料...無料 ■申込締切...10月7日(水)まで

■作品搬入...11月4日(水)~5日(木) ■問合せ...三条東公民館までどうぞ。



二中校区食推といっしょに!

お口の健康講座と 生涯骨太クッキング

9月17日(木)

9:30~12:00

わになーれにて

定員:6人(先着順)

参加費:500円

持ち物:エプロン、三角巾、マスク

お申込:9月8日(火)までに

二中校区食推役員の

山本までお願いします。

(電話 090-2882-0680)



ポプラシアター

「1000年の山古志」

9月8日(火) 13:30~15:30

三条東公民館 多目的ホール2にて

2004年の中部地震で被害を受けた山古志村...
崩壊した村の復旧に挑み、再びそこで生きようと
する人々の姿をつづるドキュメンタリーです。

入場無料、申込不要。お気軽にどうぞ...

8月のお休み おはようラジオ体操

1	2	8	9	11	13	15	16
土	日	土	日	祝	木	土	日
17	22	23	26	28	29	30	31
月	土	日	水	金	土	日	月

平日毎朝
8:35~、
三条東公民館
正面玄関前
にて(雨天時
ロビー)
どなたでも
どうぞ!