

令和3年5月号(第134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



気軽に楽しむ17フレッシュ体操

椅子に座ってできる健康体操の講座です。

気軽にできる体操で、毎日を楽しく健康に過ごしましょう!

☆開催日 ① 5月26日 ② 6月2日 ③ 6月9日 ④ 6月16日

水曜日(全4回)

☆時間 10:30~11:30

☆会場 三条東公民館 多目的ホール2

☆講師 健康運動実践指導者 皆川 香織さん

☆対象 主に60歳以上の東地区住民

※定員に余裕があれば地区外の人を受け付けます。

☆定員 20人(ただし、定員を超えた場合は抽選)

☆申込み 5月10日(月)までに三条東公民館へ



きっかけの1歩

春のコンサート

三条市吹奏楽団によるアンサンブルコンサートを開催します。

癒しの音色で素敵なひとときをお過ごしください。

☆開催日 5月29日 土曜日

☆時間 14:00~15:30

開場 13:30

☆会場 三条東公民館 多目的ホール2

☆演奏 三条市吹奏楽団アンサンブル

☆対象 三条市民

☆定員 40人(ただし、定員を超えた場合は抽選)

☆申込み 5月13日(木)までに三条東公民館へ

・カーペンターズメドレー
・ティスニーメドレー
「ウォルタイム・トラベル」
・とないのトトロ など



参加費無料

❖公民館の講座のお申込みは、窓口のほか、電話(0256-35-1200)、FAX(0256-35-1180)、及びメール(higashic@city.sanjo.niigata.jp)にて受付します。ご不明な点もお気軽にお問合せください。

きっかけの1歩

おはようラジオ体操

「おはよう!」のあいさつとともに、ラジオ体操でさわやかな一日をスタートしましょう!
いつでも、どなたでも参加できます!

日時：5月6日から12月28日まで

平日 8:35~8:45

場所：三条東公民館 正面玄関前



5月の	8	9	15	16	22	23	29	30
お休み	土	日	土	日	土	日	土	日



三条東公民館の

エコな取り組み

三条東公民館では使用済みの天ぷら油、乾電池・小型家電・インクカートリッジの回収ボックスを設置しています。積極的にご活用ください!!

◆回収する油

菜種油、大豆油、コーン油、ごま油、サラダ油、サフラワー（紅花）油、ひまわり油などの植物油

※ ペットボトルに入れてフタをしっかりと閉めて、正面玄関左手にある回収ボックスに入れてください。

◆使用済小型家電回収ボックス

正面玄関内に回収ボックスを設置しています。

投入口（縦 15cm×横 35cm）に入る大きさの小型家電製品を回収しています。

※ 家電リサイクル法対象品目（テレビ・エアコンなど）の家電は回収できません。

◆乾電池 正面玄関内にある回収ボックスに入れてください。

◆インクカートリッジ 正面玄関内にある回収ボックスに入れてください。



✿職員異動のお知らせ✿

4月から小林裕美子一般任用主事が着任しました。前任者同様よろしくお願いします。