

令和3年6月号(第135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



## 市民ゼミ 受講生募集

### 講座の申込みについて

対象：三条市民

※定員に余裕があれば市外の方も受け付けます。

定員を超えた場合は抽選となります。

申込み：6月10日(木)までに三条東公民館へ

### 信頼感をアップする「聞く」子育て体験講座

定員：10人

受講料：無料

開催日：7/4 日曜日

時間：10:00~11:30

講師：子どものこころのコーチング協会インストラクター 高波 ヤスコさん

内容：子どものこころのコーチング協会初級講座から厳選したワークで、簡単で、すぐに始められ、気持ちが高揚する子育て講座です。思春期のコミュニケーションにも役立ちますよ！



### 津軽三味線演奏とヘルシートーク

定員：40人

受講料：無料

開催日：7/7 水曜日

時間：14:00~15:30

講師：元三条クッキングスクール校長 更科 紘囀さん

内容：津軽三味線の弾き語りと、講師の経験から語られるヘルシートーク「趣味と健康長寿」を聞いて、健康のありがたさを深く味わい、みんなで元気になりましょう！



### 理学療法士が教える

### 100歳まで歩ける身体づくり～講義と実技～

定員：10人

受講料：無料

開催日：7/10・24 8/7・21 9/4 土曜日(全5回)

時間：10:00~12:00

講師：理学療法士 豊島 由香さん

内容：年齢とともに衰える身体機能、特に骨・筋肉に着目し、柔軟性・強さをチェックします。実技ではウォーキングの安全な楽しみ方について学び、ノルディックウォーキングにも挑戦します！



### 紙しばい読み聞かせ講座

定員：20人

受講料：無料

開催日：7/20 8/24 9/21 10/19 11/16 12/21

1/18 2/15 第3火曜日(8月は第4)(全8回)

時間：19:00~21:00

講師：紙しばい屋 みやび家きんとうさん

内容：子ども向けの読み方、大人向けの読み方のほかに、紙しばいを始める前の引きつけ方を学びましょう！



### 4コマ漫画で学ぶ！大人の数学

定員：10人

資料代：1回500円

開催日：7/25 8/22 9/26 10/24 11/21

12/26 1/23 2/27

時間：15:00~16:00 第4日曜日(11月は第3)(全8回)

講師：数学塾代表 轡田 禎さん

内容：数学をもう一度学んでみたい大人の方に、毎回4コマ漫画を描いて数学の論理構成の練習をしながら、中学校で学ぶ整数・分数・ルート・合同証明・三平方の定理などを楽しく学び直しましょう！



令和3年度 おとなの体験教室

# タイルクラフト講座

モザイクタイルを使って、綺麗なタイルクラフトのミニトレイを作ります。



※イメージ写真です。

- 日時 6月29日(火) 14:00~16:00
- 会場 三条東公民館 会議室
- 講師 タイルクラフト作家 神田 喜美子さん
- 対象者 主に東地区の成人 ※定員に余裕があれば地区外も受け付けます。
- 定員 8人(ただし、定員を超えた場合は抽選)
- 参加費 1,000円(材料費として)
- 持ち物 エプロン(汚れてもよい服装)、牛乳パック、わりばし、ボックスティッシュ、おしぼり、ごみ袋
- 申込み 6月14日(月)までに三条東公民館へ

## きっかけの1歩

# スマホ寺子屋

LINE 初心者の方、操作に不慣れな方。一緒に使い方を学びましょう!

- 日時 6月28日(月) 10:00~12:00
- 会場 三条東公民館 会議室
- 講師 さんじょう自然学校 福田 義明さん
- 対象者 スマートフォンを所有し、LINE アプリをインストールしてある方
- 定員 10人(ただし、定員を超えた場合は抽選)
- 申込み 6月14日(月)までに三条東公民館へ

参加費無料



# イスに座って体験! スピリチュアルヨーガ

イスに座ったままで簡単なストレッチ、呼吸法、瞑想を行います。

- 日時 ① 7月6日(火) ② 7月20日(火) 13:30~15:00
- 会場 三条東公民館 多目的ホール2
- 講師 ヨーガ講師 関根 洋子さん
- 対象者 どなたでも
- 定員 各回20人(ただし、定員を超えた場合は抽選)
- 申込み 6月14日(月)までに三条東公民館へ

## ~公民館からのお知らせ~

### 三条東公民館だより

#### チラシ広報折込配布終了について

長らく広報に折込をしていました三条東公民館だよりですが、8月号をもちまして折込を終了します。9月号からは以下の施設に設置していますので、周知いただくようお願いします。

設置施設: 三条市各公民館、あそぼって、セカンドライフ応援ステーション

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!

平日 8:35~8:45



6月の	5	6	12	13	19	20	22	23	26	27	30
お休み	土	日	土	日	土	日	火	水	土	日	水