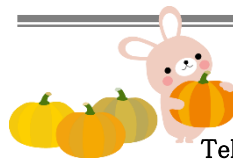


本成寺公民館だより



本成寺公民館

三条市片口 345

Tel:33-0152 Fax:33-0173

メール:honjoujic@city.sanjo.niigata.jp

開館:月~金 9:00~22:00(職員は8:30~17:30 在勤)



男性料理教室



男性のみなさん！たまにはキッチンに入っておいしい料理で家族をびっくりさせてみませんか。

プロの料理人が、基礎からおもてなし料理までやさしく教えます。

日程	時間	内容	講師
10月29日 (火)	10:00 ~ 13:00	プロから学ぶ 魚のおろし方	三条魚市場 新鮮組のみなさん
11月26日 (火)		粉から打つ 手づくりうどん	料理愛好家 須戸 重利さん
12月24日 (火)		クリスマス お楽しみメニュー	三条市食育推進室 前田 さやかさん

対象: 本成寺地区の成人

(人数に余裕があれば地区外も可)

定員: 8人 (先着順)

参加費: 1,000円 (材料費等)

申込み: 10月3日(木)から
本成寺公民館へ

主催: 本成寺公民館

※3回シリーズの開催です。



本成寺地区作品展の 作品を募集します

芸術の秋

【日時】 11月8日(金)・9日(土)・10日(日)

9:00~17:00 ※最終日は15:00まで

【会場】 本成寺公民館全館

【対象者】 本成寺公民館の利用者、本成寺地区在住または在勤の方

【募めるもの】 書道、絵画、写真、工芸、手芸、生け花など

※書道、絵画、写真は額装または軸装してください。

※作品のレイアウトは公民館にお任せください。

【作品申込み】 10月23日(水)まで

【作品搬入】 10月25日(金)までをお願いします。



本成寺地区緑風会

盆栽展

10月26日(土)

9:00~17:00

27日(日)

9:00~15:00



会場: 本成寺公民館 大集会室

主催: 本成寺地区緑風会

後援: 本成寺公民館

~Let's ビンポン~



開放日	時間
10月4日(金)	13:30~15:00
10月11日(金)	9:30~12:00
10月18日(金)	9:30~12:00
10月25日(金)	9:30~12:00

※卓球台が2台になりました
みなさんで楽しみましょう!



本成寺公民館主催:きっかけの1歩 頭の体操!健康マージャン

頭の体操に健康マージャンはいかがですか。ご近所お誘いのうえ、ぜひおいでください。女性も大歓迎です!



- ◆期日 **10月7日・28日** いずれも月曜日
- ◆時間 14:00~16:30
- ◆会場 本成寺公民館 大集会室
- ◆対象 どなたでも



健康料理教室



- 【主催】三条市食生活改善推進委員協議会
- 【主管】食生活改善推進委員協議会本成寺中学校区
- 【日時】**11月9日(土) 10:00~13:00**
- 【会場】三条市総合福祉センター3階 調理室
- 【講師】食生活改善推進委員協議会本成寺中学校区のかた
- 【対象者】本成寺地区の成人(余裕があれば地区外も受付)
- 【定員】10人(先着順)
- 【参加費】500円(当日ご持参ください。)
- 【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき
- 【申込み】10月7日(月)から、須佐35-2534へお申し込みください。



西鱒田小学校区 健康推進員地域健康教室のご案内

~簡単セルフマッサージ~

- 日時: **10月25日(金) 19:00~20:30**
- 会場: 総合福祉センター 3階集団指導室
- 講師: アロマセラピスト・整体師 米山真由美さん
- 持ち物: 大きめのバスタオル又はヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
- その他: 運動できる服装でおいでください。
- 問合せ: 健康づくり課保健指導係(Tel34-5445)
- 主催: 三条市健康推進委員協議会・三条市

申込不要・入場無料です

本成寺地区 敬老芸能まつりのお知らせ

今年**10月12日(土)**に総合福祉センターで開催します。
 詳細は広報さんじょう10月1日号のチラシをご覧ください。
 ご近所お誘いあわせの上、みなさんでおいでください。
 どうぞお楽しみに!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 10月 行事予定

Let'sピンポン 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25(金)	ピノキオクラブ 19日(土)
きっかけの1歩「脳活!健康マージャン」 7日(月)、28日(月)	旬のキッチン~我が家のおいしいごはん③~ 21日(月)
初心者小筆書道教室 10日(木)・24日(木)	実年教室「オリジナルMy箸づくり」 23日(水)
羊毛フェルト入門教室 10日(木)・24日(木)	男性料理教室「プロから学ぶ魚のおろし方」 29日(火)
健康一番!「心身らくらく体操(骨ナビ)」 17日(木)	