

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)



きっかけの1歩

お茶の間カラオケ

テレビカラオケを楽しんでみませんか。
声を出して歌うことで健康維持にもつながります。みんなで楽しく歌いましょう!



8月27日・9月10日・24日・10月8日・22日・11月5日

いずれも木曜日 13時30分から15時30分まで <全6回>

※月1回、講師から歌唱指導もあります! 上達まちがいなし!

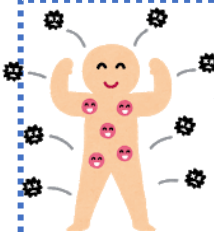


- ❖ 会場: 本成寺公民館 大集会室
- ❖ 内容: テレビカラオケ、茶話会
- ❖ 講師: 新潟県カラオケ友の会 会長 佐藤 勝さん
- ❖ 対象者: どなたでも
- ❖ 定員: 10人(申込多数の場合は抽選)
- ❖ 参加費: 無料
- ❖ 申込み: 8月17日(月)まで本成寺公民館へお申込みください。
- ❖ 主催: 本成寺公民館



参加費
無料

体すこやか 健康一番!



体にらくらく、ゆるゆるの体操を行います。
体に負担のかからない体操で元気な毎日を過ごしませんか。



開催日	内容	講師
9/14(月) 10:00～11:30	シニアのための、チェア-ピクスヨガ ～いすに座って腰痛、ひざ痛運動～	ヨガインストラクター 堀内 弘子さん
10/15(木) 13:30～15:00	心身らくらく体操～骨ナビ～	健康運動指導者 葛綿 明美さん
11/17(火) 13:30～15:00	ライフスタイルを変えて ～生活習慣病とさようなら～	三条市健康づくり課 職員



- ◆会場 本成寺公民館 大集会室
- ◆対象 本成寺地区の成人※定員に余裕があれば地区外も受け付けます
- ◆定員 10人(申込多数の場合は抽選)
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 8月3日(月)から9月10日(木)まで本成寺公民館へどうぞ





脳活！健康マーじゃん

毎回好評の健康マーじゃん。
今月からは【健康マーじゃん】を行います。

期日 **8月17日・24日**

いずれも月曜日

時間 14時から16時30分まで

会場 本成寺公民館 大集会室

対象 どなたでも
～茶話会もあります～

申込不要、参加費無料です！
直接会場においでください



本成寺地区ソフトボール連盟からのお知らせ



毎年8月16日に開催している【市長杯・議長杯大会】は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止となりました。

本成寺地区自治会長協議会よりお知らせ



毎年秋に開催している【本成寺地区敬老芸能まつり】は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止となりました。

きっかけの1歩

Let'sピンポン&ピンポンクラブ



開放日	時間
8月 7日(金)	9:30~12:00
8月14日(金)	9:30~12:00
8月21日(金)	9:30~12:00
8月28日(金)	9:30~12:00

初心者デー

開放日	時間
8月 6日(木)	9:30~12:00
8月20日(木)	9:30~12:00

みんなで仲良く体力づくり！

三条フォーク村 公民館出張ライブ を開催します

入場無料
です！

昭和のフォークソング、歌謡曲をこよなく愛するみなさん「三条フォーク村」。古き良き時代の音楽をみなさんと楽しみませんか。

■日 時：**8月23日(日)**

受付 12:30 開演 13:00～

■場 所：本成寺公民館 大集会室

■出演者：スリーバンブー1号、2号・
越後一会(早川)・ふたば

■問合せ：田辺(090-5510-5195)

■主 催：三条フォーク村

※入場は**先着30人**となります。
必ずマスク着用でおいでください。



※公民館事業について、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期や中止または内容を変更する場合があります。



8月行事予定



入門教室「創作盆栽」 3日(月),17日(月)	きっかけの1歩「脳活！健康マーじゃん」 17日(月),24日(月)
きっかけの1歩「ピンポンクラブ」 7日(金),14日(金),21日(金),28日(金)	実年教室「知っていますか、相続と終活」 19日(水)
ピノキオクラブ「オリジナル箸づくり」 8日(土)	初心者小筆書道教室 27日(木)
ピンポンクラブ～初心者デー～ 6日(木),20日(木)	きっかけの1歩「お茶の間カラオケ」 27日(木)