

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: honjouji@city.sanjo.niigata.jp

開館: 月～金 9:00～22:00(職員は 8:30～17:30 在勤)



健康一番!



初心者の方でも手軽にできる
体操です

みんなで仲良く
体力づくり



簡単な運動やストレッチで体のバランスを整えませんか。
運動を通して身体の簡単な調整や健康維持の方法について楽しく学びましょう!
やっぱり、健康が一番!

❖ 日 時

No.	開催日時	内容	講師等
1	9月19日(木) 13:30～15:00	やらのきゃ損する ちょこっと筋トレ	三条市健康づくり課 職員
2	10月17日(木) 13:30～15:00	心身らくらく体操	健康運動指導者 葛綿 明美さん
3	11月21日(木) 13:30～15:00	知っておきたい睡眠と健康	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(定員に余裕がある場合は地区外も受付)
- ❖ 定 員 10人(先着順)
- ❖ 受講料 無料
- ❖ 持ち物 バスタオルかヨガマット、内履き、飲み物、筆記用具
- ❖ 申込み 9月3日(火)から本成寺公民館へお申し込みください。
- ❖ 主 催 本成寺公民館



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。女性也大歓迎です!

期日 **9月9日・30日**

いずれも月曜日

時間 14:00 から 16:30 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



～Let's! ピンポン～



開放日	時間
9月 6日(金)	9:30～12:00
9月 13日(金)	9:30～12:00
9月 20日(金)	9:30～12:00
9月 27日(金)	9:30～12:00

※申込不要、ラケットの貸出しもあります。
みなさんで楽しみましょう!

本成寺地区作品展の 展示作品を募集します

力作を
お待ちしております
おほす！



日 時：11月8日(金) 9:00～17:00
9日(土) 9:00～17:00
10日(日) 9:00～15:00



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
募集するもの：書道・絵画・写真・工芸・手芸・生花 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。

出品申込み：9月9日(月)～10月23日(水)

作 品 搬 入：10月25日(金)までをお願いします。

主催：本成寺公民館

本成寺地区 敬老芸能まつり

【日時】10月12日(土)

受付開始 9:00 開会 9:40

【会場】

三条市総合福祉センター 多目的ホール

【出演団体】、

地区保育所・小中学校、舞踊団体、琴・尺八団体

【内容】

舞踊・合唱・合奏 ほか

【主催】

本成寺地区自治会長協議会

【後援】

三条市

入場無料！どなたでも
ご覧になれます。

問合せは本成寺公民館
TEL33-0152まで。

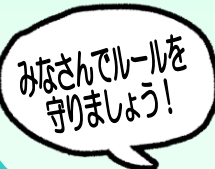


公民館からのお知らせ

日頃公民館を御利用いただき、ありがとうございます。

本成寺公民館では、使用済み油・ペットボトル・電池を回収しておりますが、ビン・缶は回収をしていません。

家庭ごみとして指定日にお出しくださいますよう、お願いします。



9月行事予定



Let's ピンポン 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)	初心者小筆書道教室 12日(木)、26日(木)
ピノキオクラブ「三条マルシェの見学と体験」 8日(日)	羊毛フェルト入門教室 12日(木)、26日(木)
旬のキッチン～我が家のおいしいごはん～ 9日(月)	実年教室「介護予防のためのゆるゆる太極拳」 25日(水)
きっかけの1歩「頭の体操！健康マージャン」 9日(月)、30日(月)	きっかけの1歩「脳活！切り絵体験」 27日(金)

