

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)



体すこやか！健康一番！

寒い冬こそ、簡単な運動やストレッチで体を動かしましょう！

第
1
回

1月16日(月) 13:30～15:00

講師：健康運動実践指導者 葛綿 明美さん
内容：心身らくらく体操

受講料
無料

第
2
回

2月3日(金) 13:30～15:00

講師：セルフケアトレーナー 田中 里佳さん
内容：いきいきセルフケア ～頭も身体もいきいき！簡単セルフケア～

- ところ：本成寺公民館 大集会室
- 対象者：本成寺地区成人(定員に余裕がある場合は地区外も受付)
- 定員：10人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：12月1日(木)から12月22日(木)までに本成寺公民館へ

本成寺 こども書き初め教室

① **12月25日(日) 9:30～11:30**

② **12月27日(火) 9:30～11:30**

※申込み時に希望日時をお知らせください。

受講料
無料

- ❖ ところ：本成寺公民館 大集会室
- ❖ 講師：日本書道教育学会 師範 鈴木 雪泉さん
- ❖ 対象者：本成寺地区の小学3年生～6年生
- ❖ 定員：各日15人(申込み多数の場合は抽選)
- ❖ 申込み：12月12日(月)までに本成寺公民館へ

Let'sピンポン

開放日	時間
12月 2日 (金)	9:30~12:00
12月 9日 (金)	9:30~12:00
12月 16日 (金)	9:30~12:00
12月 23日 (金)	9:30~12:00

初心者 day

開放日	時間
12月 5日 (月)	9:30~12:00
12月 12日 (月)	9:30~12:00
12月 19日 (月)	9:30~12:00
12月 26日 (月)	9:30~12:00

きっかけの1歩

お茶の間カラオケ

参加
無料

テレビカラオケで楽しく歌いましょう♪

■と き：12月9日(金)・16日(金)
13:30~15:30

■と ころ：本成寺公民館 大集会室

■定 員：15人

■講 師：新潟県カラオケ友の会
会長 佐藤 勝さん

■その他：事前申込不要
直接会場にお越しください。
9日(金)のみ、講師を招いて
歌い方のアドバイスがあります。
今年度は12月で最後になります。



令和5年度「市民ゼミ」講師を募集します

公民館が開催する講座と重複しない内容の講座を主体的に企画・運営いただきます。

対 象 講座を自分で企画運営できる20歳以上の方
開催期間 令和5年6月~令和6年3月
回 数 1~4回
報 酬 1回4千円
応募方法 必須事項を指定の用紙に記入してご提出
ください。
用紙は各公民館及び大崎会館で配布又は
HPからダウンロードできます。

持 参 各公民館・大崎会館
郵 送 〒955-0072
三条市元町13-1 中央公民館内
ファクス 0256-32-5476
メー ル chuouc@city.sanjo.niigata.jp
申込期限 12月26日(月)まで
問 合 せ 生涯学習課
電話 0256-47-0048

年末年始の休館日のお知らせ

本成寺公民館・月岡分館は、12月29日(木)から翌年1月3日(火)まで
休館します。

公民館事業は、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期、中止又は内容変更する場合があります。

12月の行事予定

Let's ピンポン 2日(金),9日(金),16日(金),23日(金)	美味しんぼクラブ「お楽しみクリスマスケーキ作り」 17日(土)
Let's ピンポン初心者デイ 5日(月),12日(月),19日(月),26日(月)	実年教室⑦閉講式「簡単！便利！パッククッキング」 21日(水)
きっかけの1歩「お茶の間カラオケ」 9日(金),16日(金)	おとなの趣味倶楽部「ミニ門松づくり」 23日(金)
旬のキッチン~我が家のおいしいごはん~④ 14日(水)	本成寺子ども書き初め教室 25日(日),27日(火)