



本成寺公民館だより

実年教室

5回のシリーズ講座を開催します。
月に1回笑顔でお会いしましょう！

会 場：本成寺公民館
対象者：本成寺地区の主に 60 歳以上の住民
(定員に満たない場合は地区外も受付)
定 員：20 人(申込み多数の場合は抽選)
受講料：500 円(材料費)
申込み：5月24日(金)までに本成寺公民館へ



回	日 時	内 容	講 師
1	6月19日(水) 13:30~15:00	開講式 「頭の体操・楽しい脳トレクイズ」	クイズ愛好家 田村 栄一さん
2	7月10日(水) 13:30~15:00	「笑いヨガ&発声を 良くするトレーニング」 	日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー 惣角 陽平さん
3	8月7日(水) 13:30~15:00	「保冷剤を使った香りの置物作り」 	あろま&デコパージュ すぴか 神田 恭子さん
4	9月4日(水) 13:30~15:00	おとなの音あそび 「朗読と音楽の コラボレーション」 	音の自由教室クレエ 新潟校代表 坂井 真子さん 幼稚園教諭・絵本講師 金子 菜穂子さん
5	10月3日(木) 12:30~16:00	地震災害に備える 「おぢや震災ミュージアムそなえ館見学」 (見学時間：13:30~15:00)	おぢや震災ミュージアム そなえ館職員

せいかつ塾

初心者ゆったりスマホ塾

スマートフォンの使い方でお悩みの方！

初歩的な操作の仕方やわからないことを相談してみませんか。

5月30日(木) 13:00~15:50

①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ③15:00~15:50

※1人50分です。ご都合の良い時間帯をお選びください。

ところ：本成寺公民館 講義室

講 師：パソコン技能者 田村栄一さん、大竹壽一さん

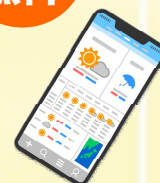
対象者：スマートフォン初心者の方

定 員：6人(申込み多数の場合は抽選)

申込み：5月20日(月)までに本成寺公民館へ

その他：申込み時に、お持ちのスマートフォンの機種名と
相談内容をお伺いいたします。

参加
無料



市民ゼミ ●● シニアの体と脳に効く ウォーキングの5段活用 ●●

回	日 時	会 場	内 容
1	6月13日(木) 9:30～11:00	★本成寺公民館大集会室 ★本成寺公民館周辺道路	講話「だれが、なぜ（何のために）歩くの？」 ウォーキング 15分間「知的散歩術①」
2	7月4日(木) 9:30～11:00	★本成寺公民館大集会室 ★本成寺公民館周辺道路	講話「いつ歩くの？ どこで(を)歩くの？」 ウォーキング 15分間「知的散歩術②」
3	9月5日(木) 9:30～11:00	★栄体育館アリーナ (三条市バスにて送迎)	ウォーキング 「どのように歩くの？ どれくらい歩くの？」 

講 師：日本ウォーキング協会 公認指導員 菅井 国次さん

対象者：三条市民（定員に満たない場合は市外も可）

定 員：12人(申込み多数の場合は抽選)

参加費：無料

申込み：5月23日(木)までに本成寺公民館へ



Let'sピンポン

本成寺公民館 大集会室にて
ラケットとボールはご持参ください。



【対象】
初心者の方



【対象】
どなたでも

開催日

5月13日・20日・27日

いずれも月曜日 9:30～12:00

開催日

5月17日・24日・31日

いずれも金曜日 9:30～12:00

令和6年度 本成寺地区自治会長名簿（敬称略）

行 政 区	氏 名	行 政 区	氏 名	行 政 区	氏 名	行 政 区	氏 名
東 本 成 寺	中 澤 広 一	西 鱒 田	駒 形 博	吉 田	高 野 克 美	諏 訪 2	高 橋 義 晴
西 中	丸 山 増 雄	金 子 新 田	廣 川 哲 也	如 法 寺	島 野 彦 一 郎	片 口	飯 塚 修 一
五 明	小 林 祐 二	袋	神 子 島 稔 実	月 岡 1	栗 山 貴 行	新 保	新 保 利 文
下 新 田	桑 原 亨	南 入 蔵	武 田 正	月岡2、諏訪3	平 田 巧	枝 郷	名 古 屋 明
東 鱒 田	米 田 武 一	入 蔵 新 田	堀 内 勝 良	月岡3・4	岡 田 一 男	緑 ケ 丘	中 山 実
東 鱒 田 2	多 田 洋 一	長 嶺	森 山 利 市	諏 訪 1	角 田 一 明	曲 渕 3	大 澤 均

5月の行事予定

Let's ピンポン初心者デイ 13日(月),20日(月),27日(月)	やさしい洋裁入門教室 14日(火),28日(火)
Let's ピンポン 17日(金),24日(金),31日(金)	初心者ゆったりスマホ塾 30日(木)