



本成寺公民館だより

市民ゼミ

受講費
無料

幸せなカラダ&ココロを作る ヨガ教室

1/26(日)・2/16(日)・3/1(土)

開催時間:10:30~11:45(全3回)

- *ところ:本成寺公民館 大集会室
- *講師:ヨガ講師 広川 史子さん
- *対象者:三条市民(定員に余裕のある場合は地区外も受付)
- *定員:15人(申込み多数の場合は抽選)
- *申込み:12月23日(月)までに本成寺公民館へ

ヨガの歴史・呼吸法・日常生活に生かせる知恵などを実技とともに学びます。

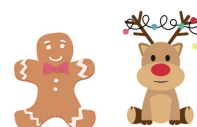


幸せほっこり♡ 手作りおやつ講座

2回のシリーズ講座で簡単なおやつ作りを学びます!

日時	内容	講師
1月23日(木) 9:30~12:00	*季節の上生菓子(練り切り)	新潟県栄養士会三条支部 丸山 成子さん
2月20日(木) 9:30~12:00	*バナナシフォンケーキ *手作りタピオカのミルクティー	栄養士 弥久保 圭江さん

- ♥ところ:本成寺公民館 料理実習室及び講義室
- ♥対象者:本成寺地区成人(定員に余裕のある場合は地区外も受付)
- ♥定員:8人(申込み多数の場合は抽選)
- ♥受講費:1,500円(2回分の材料費)
- ♥申込み:12月24日(火)までに本成寺公民館へ



きっかけの1歩

※3講座共、事前申込み不要です。直接会場にお越しください。

参加費無料

本成寺・将棋対局会

- ◆とき:12月 4日(水)
11日(水)
18日(水)
25日(水)
13:30~16:30
- ◆ところ:本成寺公民館
2階和室



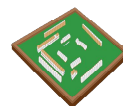
お茶の間カラオケ

- ♪とき:12月 6日(金)
13日(金)
(最終回)
13:30~15:30
- ♪ところ:本成寺公民館
大集会室
- ♪定員:20人



脳活!健康マージャン

- ♠とき:12月10日(火)
13:30~16:00
- ♠ところ:本成寺公民館
大集会室



本成寺公民館事業の様子

お寺体験交流会↓



↑坐禅中!!



↑竹でカレーの器を作りました。

市民ゼミ
「目からウロコの
お洗濯講座」の様子↓



*汚れの落とし方、すすぎ
の大切さも学びました!!

市民ゼミ
「おとなの金融教育」
の様子↓



*NISA・イデコについても
学びました!!



※対象：初心者の方

開催日

12月2日・9日・16日・23日

いずれも月曜日 9:30~12:00

※対象：どなたでも

開催日

12月6日・13日・20日・27日

いずれも金曜日 9:30~12:00

Let'sピンポン

・参加無料

- ところ：本成寺公民館 大集会室
- 申込み：不要。直接会場にお越しください。
- その他：ラケット、ボール、内履きは各自ご持参ください。



ケガに気をつけて
楽しく体を
動かしましょう!



年末年始の休館日のお知らせ

本成寺公民館は、12月29日(日)から翌年1月3日(金)まで休館します。



12月の行事予定



Let's ピンポン初心者 day 2日(月),9日(月),16日(月),23日(月)	市民ゼミ 手肌にやさしい石けん作り講座② 「かわいいハートの石けん作り」 7日(土)
体験! 趣味のものづくり講座② 「お正月に飾る干支の八丁紙作り」 2日(月)	脳活! 健康マージャン 10日(火)
本成寺・将棋対局会 4日(水),11日(水),18日(水),25日(水)	みんな大好き! ばくばくハンバーガー作り 21日(土)
お茶の間カラオケ 6日(金),13日(金)	本成寺子ども書き初め教室 26日(木)
Let's ピンポン初心者 day 6日(金),13日(金),20日(金),27日(金)	

