

# 本成寺公民館だより



## 三条市本成寺公民館

〒955-0807 三条市片口 345 番地  
Tel:33-0152 Fax:33-0173  
メール: honjoujic@city.sanjo.niigata.jp



市民ゼミ

## 初めてのピラティス体験

参加無料  
です

①1/17(土)

②2/14(土)

③3/14(土)

10:00~11:00  
(全3回)

姿勢改善、筋力強化、柔軟性向上、ダイエット効果など、  
心身の健康に多くの効果をもたらします。

\*ところ：本成寺公民館 大集会室

\*講師：ピラティスインストラクター 小倉 麻衣子さん

\*対象者：三条市民(定員に余裕がある場合は市外の方も可)

\*定員：15人(申込み多数の場合は抽選)

\*申込み：12月19日(金)までに本成寺公民館へ



## 幸せほっこり♡手作りおやつ講座

MENU

桜もちとさつまいもクッキーを作ります！

1/15

(木)

9:30~12:00

\*ところ：本成寺公民館 料理実習室及び講義室

\*講師：栄養士 弥久保 圭江さん

\*対象者：本成寺地区の成人(定員に余裕のある場合は地区外も可)

\*定員：8人(申込み多数の場合は抽選)

\*参加費：700円(材料費)

\*申込み：12月19日(金)までに本成寺公民館へ



## 本成寺・将棋対局会

\*とき：12月 3日(水)・10日(水)  
17日(水)・24日(水)

\*時間：13:30~16:30

\*ところ：本成寺公民館 和室



## 脳活！健康マージャン教室

\*とき：12月9日(火)

\*時間：13:30~16:00

\*ところ：本成寺公民館 大集会室



3講座とも事前申込み不要  
直接会場にお越しください

参加  
無料

## お茶の間カラオケ



\*とき：12月5日(金)・12日(金)

\*時間：13:30~15:30

\*ところ：本成寺公民館 大集会室

\*講師：新潟県カラオケ友の会  
会長 佐藤 勝さん

\*定員：20人

\*その他：月の1回目は、課題曲の歌い  
方のアドバイスがあります！！



# 本成寺地区作品展

(共催：本成寺地区自治会長協議会)

今年も11月7日～9日の3日間、本成寺地区作品展を開催し、地区の皆様、サークル、講座受講生の方が力作を多数出品してくださいました。また開催中は大勢の皆さまにご来場いただきました。ありがとうございました。



## 合併20周年記念事業

「本成寺地区のあゆみ」

懐かしい写真を展示しました。



## Let'sピンポン



- ◆ 時 間：9:30～12:00
- ◆ 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。

どなたでも	初心者の方
12月 5日(金)	12月 1日(月)
12月 12日(金)	12月 8日(月)
12月 19日(金)	12月 15日(月)
12月 26日(金)	12月 22日(月)

## 年末年始の休館日のお知らせ

本成寺公民館は、12月29日(月)から翌年1月3日(土)まで休館します。



## 12月の行事予定



Let's ピンポン初心者 day(いずれも月) 1日, 8日, 15日, 22日	市民ゼミ はじめてのフラワーアレンジメント教室 2日(火)	本成寺・将棋対局会(いずれも水) 3日, 10日, 17日, 24日
Let's ピンポン(いずれも金) 5日, 12日, 19日, 26日	お茶の間カラオケ 5日(金), 12日(金)	脳活! 健康マージャン教室 9日(火)
本成寺子ども書き初め教室 25日(木)	体験! 趣味のものづくり教室② を使ったフラワーアレンジメント	お正月に飾るしめ縄 26日(金)

