

井栗公民館だより

☆井栗公民館☆

三條市公式LINE

〒955-0051 三條市鶴田4丁目12番7号

Tel 38 - 3835 Fax 38 - 0393

メール iguric@city.sanjo.niigata.jp



運動の苦手な方も大丈夫

はじめての **メンズフラダンス** たくましくカッコいい踊りです。

心地いい音楽に体を動かしてリフレッシュ!

とき	講師	参加費
6月22日(木)	フラダンス「ラウレア」主宰	500円(資料代・初回のみ)
29日(木)	長谷川 由里子さん	申込み
7月13日(木)		6月16日(金)までに
27日(木)	定員 10人	電話(38-3835)または
全4回	男性限定	メール
19:30~20:30	(定員を超えた場合は抽選)	iguric@city.sanjo.niigata.jp にて
		井栗公民館へお申込みください。

市民ゼミ

ところ 井栗公民館

主催 井栗公民館

足元から健康に!

正しい靴の選び方・履き方講座

参加無料

「この機会に足元から体の健康を考えてみませんか？」

「子供の足に合う靴選びはできていますか？」

大人編
7月2日(日)
10:00~11:30
定員 15人
(申込み多数の場合は抽選)

子ども編
7月9日(日)
10:00~11:30
定員 20人
※親子での参加可
(申込み多数の場合は抽選)

靴は体を守る大切なアイテムです。自分に合う靴選びや正しい履き方を知るだけで毎日の歩行が快適になります。

子どもの足は軟骨が多く柔らかいので、靴選びが体のバランスや足の成長に大きく影響してきます。

今回は靴選びのポイントをお伝えします。

【共通事項】

講師 **坪田 麻理さん**

所属 地域おこし協力隊、

3人制プロバスケットボールチームトレーナー (SANJO BEATERS)

資格 はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師、フットケアトレーナー

申込み 6月23日(金)までに電話(38-3835)または

メール iguric@city.sanjo.niigata.jpにて井栗公民館へお申込みください。

公民館で

スマホに関する「何でも相談」

参加無料

6月28日(水)
9:00~12:00

★情報管理課の職員が対応します★
1人15分程度
※申込み不要。時間内ご都合のよい時間においでください。

歴史で遊ぼう!
三條子
39 三條を鉄道が変えた?
明治30年(1897)にノボ戸停車場(東三條駅、明治31年に三條停車場(三條駅)が開業し、三條に北越鉄道が開通します。さて、この鉄道が三條に与えた影響とは?

ところ 井栗公民館 講義室
対象 市内在住のおおむね65歳以上の人
持ち物 お使いのスマホをお持ちください。
問合せ 三條市情報管理課 電話 34-5525

きっかけの1歩 **参加費無料・申込不要**
手しごと～布ぞうり作り～
 6月6日(火)・7日(水)
 9:30～11:30
 ★時間内ご自由にお越しください。

DVD鑑賞

6月29日(木) 13:30～14:30
 植村直己の足跡(トレース)
 北極からマッキンリーまで

卓球の時間 6月 **初心者対象**
ぴんぽんず **おかぼ**

5日(月)・12日(月) 7日(水)
 19日(月)・26日(月) 9:00～12:00
 12:00～17:00 21日(水)
 13:00～16:00

主催：第四中学校区食生活改善推進委員

手打ちうどん作り

とき 7月7日(金) 9:00～12:00
 ところ 井栗公民館 旭分館
 材料費 300円
 申込期限 6月30日(金)
 申込先 田中かつ子 38-2046
 (第四中学校区食生活改善推進委員)

★持ち物★

- ・エプロン・角巾・粉をこねるボール
- ・持ち帰り用の容器

文集「伊久礼」第69号 原稿を募集します

提出先 井栗公民館
 締切 9月8日(金) 17:00まで

【募集内容】

- ① 論文・随筆・紀行文・感想文・短編小説・
 俳句・短歌・詩・聞き書き！レポなど
 ※ 4000字以内で1人1作品

主催 井栗公民館

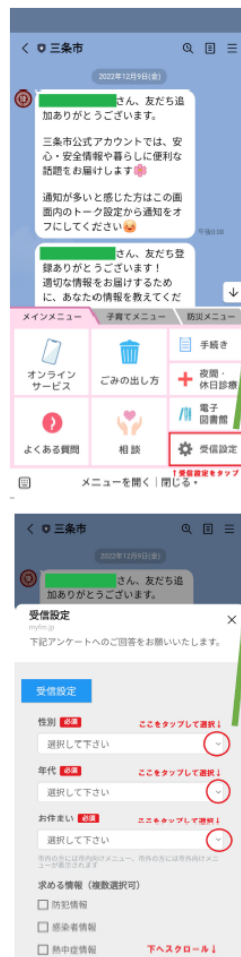
【重要】

令和5年6月1日から
 井栗公民館のLINEアカウントは、
 三条市LINE公式アカウントに
 統合されることになりました！
 6月1日以降は
 三条市LINE公式アカウントの
 「高齢者情報向け情報」で
 情報を発信していきますので、
 三条市LINE公式アカウントの
 登録と「高齢者向け情報」の
 受信設定をお願いいたします。
 高齢者情報は年齢にかかわ
 らず設定できます。お手数をお
 かけしますが、ぜひ、登録
 をお願いします！

三条市公式LINE



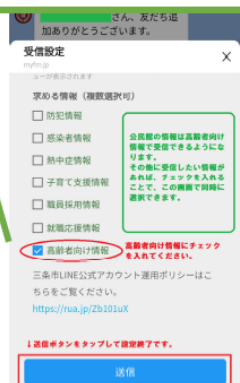
★クイズの答え★



①三条市公式LINEアカウントを追加するとこのような画面が開きます。右下の受信設定をタップしてください。

②受信設定を開き、性別などの情報を入力して、↓にスクロールします。

③「高齢者向け情報」にチェックを入れて一番下の送信ボタンをタップして終了です。ほかに希望する情報があればこの画面で設定できます。



いぐりわかふじイキキサロン

【6月の開催日】参加無料 [会場] 井栗公民館

[主催] いぐりわかふじコミュニティ (<http://いぐりわかふじ.jp/>)

健康マージャン初心者教室
 将棋初心者教室
 スカットボール初心者教室
 10日(土)・24日(土)
 9:30～12:00

囲碁初心者教室

11日(日)・25日(日)
 9:30～12:00

さんちゃん体操

13日(火)・27日(火)
 10:00～11:00