NO.230 2024 年 3 月 1 日号

井栗公民館だより

☆井栗公民館☆

〒955-0051 三条市鶴田 4 丁目12番 7 号 Tel 38 - 3835 Fax 38 - 0393

メール iguric@city.sanjo.niigata.jp



きっかけの1歩 __

手しごと布ぞうり作り

3月5日(火)·6日(水) 9:30~11:30

- ■参加費無料/申込不要
- ■時間内入退室自由

さき織り体験

8日(金)・29日(金) 13:30~15:30

- ■定 員 各回8人
- ■参加費 300円程度(経糸代)
- ■申込み 各開催日の前日までにお申込みください。
- ※横糸(布を切って作った紐)をご用意ください。

作ってみたい!

おこわ(赤飯)作り

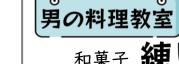
■と き 3月15日(金)

9:30~11:30

■定 員 6人(抽選)

旭詩吟の会 新葉岳星会

- ■参加費 300円(材料代)
- ■申込み 3月7日(木)まで



和菓子練り切り

■と き 3月22日(金)

13:30~15:30

- ■定 員 6人(抽選)
- ■参加費 500円(材料代)
- ■申込み 3月14日(木)まで

4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)



卓球の時間 ぴんぽんざ

初心者対象

ぴんぽんずっなかば

詩吟

12:00~17:00

6日(水) 9:00~12:00 21日(木)13:00~16:00

サークル参加者を募集しています 「お問合せ」

井栗公民館へお願いいたします。

サークル名	内 容	活動日時	講 師
にこにこクラブ	簡単な有酸素運動 (エアロビクス)	毎週月曜日 10:00~11:00	嶋﨑 智穂さん
レインボー体操	脳刺激、筋肉・骨を鍛える	第1・3金曜日 14:00~15:00	嶋﨑 智穂さん
やさしい骨盤ヨガサークル	骨盤ヨガ体操	第1・2・3・4 火曜日 13:30~14:30	葛綿 明美さん
骨盤エクササイズサークル	骨盤体操	第1・2・3・4 火曜日 14:45~15:45	葛綿 明美さん
井栗生花サークル	生花	第2・4火曜日 19:00~20:00	鈴木 和子さん
パッチワーク教室	パッチワーク	第2・4木曜日 13:30~15:30	三上 美津栄さん
茶道クラブ	茶道 表千家流	第2・4金曜日 19:00~21:30	椛澤 伸治さん (宗伸)
サークルみづゑ	水彩画	第1・3土曜日 13:30~15:30	宇賀治 徹男さん
【旭分館】			

毎週水曜日

19:30~21:30

スプリングフォークコンサート入場無料 ■ところ 井栗公民館 大集会室 ■出 演 みずぐるま ■申込み 3月19日(火)までに井栗公民館へ 主催:井栗公民館

第42回 旭地区新春バレーボール大会



優勝 三貫地チーム

2位 柳場チーム

3位 柳川チーム

4位 須戸チーム

減塩みそ作り

- ■と き 4月12日(金)13:30~
- ■ところ サンファーム
- ■材料費 5kg 2,000円
- ■持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り用の器
- ■申込み 4月2日(火)まで 第四中学校区食生活改善推進委員へお申込みください。 田中かつ子 38-2046・小林ふく 38-4558

主催:三条市食生活改善推進委員協議会

いぐりわかふじコミュニティよりお知らせ

非常食の試食体験会

非常食作りの体験と試食 (一部無料配布あります)

■と き 3月23日(土)

13:30~15:00

■ところ 井栗公民館 大集会室



非常食ってどんなもの? おいしいのかな?

いろんな非常食があって、水や お湯を入れて待つだけで食べら れる「アルファ米」もあるよ。 実際に作って食べてみたいね!



主催:いぐりわかふじコミュニティ 防犯・防災部会

不用品提供のお願い

遊休品コーナー準備などのため、不要にな ったけれど、まだまだ使えるものがござい ましたら、ご協力をお願いします。

> 衣類 (男性・女性・子ども) 食器・鞄・文房具など



弥生時代にはもうありました!

(Q) 約 1800 年前の弥生時代後期に 人々が暮らしていた、如法寺の経塚 山遺跡。石器とも土器とも異なる道 具が発見されました。金物のまち三 条を思わせる、その道具とは?

A木製の曲尺 B銀のノコギリ C鉄の斧 ★答えは下にあります

参加無料 いぐりわかふじイキイキサロン

ところ: 井栗公民館 【3月の開催日】

[主催] いぐりわかふじコミュニティ

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

9日(土)・23日(土)9:30~12:00

囲碁初心者教室

9:30~12:00 | 10:00~11:00

さんちゃん体操

10日(日)・24日(日) 12日(火)・26日(火)

★三条っ子クイズの答え: ○