

## 井栗公民館だより

☆井栗公民館☆

三条市公式LINE

〒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



市民ゼミ

ピラティスで体が変わり、体が変わるとメンタル面も改善されます。

姿勢改善  
ピラティス  
(呼吸フォーカス)■講 師 ピラティスインストラクター  
小倉 麻衣子さん

■と き 全4回 13:00~14:00

① 6月 5日(水) ピラティスとは?

② 6月19日(水) 呼吸しやすい姿勢の作り方

③ 7月 3日(水) 呼吸を整えて体幹トレーニング

④ 7月17日(水) 体幹を安定させて肩、股関節を動かす

■定 員 20人(抽選)

■参加費 無料

■申込み 5月29日(水)まで

■対 象 三条市在住・在勤の方

{持ち物} ヨガマットもしくはバスタオル・飲物・汗拭きタオル・動きやすい服装

## 初心者スマホ講座 ①スマホの基本

■講 師 パソコン技能者 田村 栄一さん

■と き 6月20日(木) 10:00~11:00

■内 容 基礎知識・使用上の注意(セキュリティなど)・基本操作

■定 員 15人(抽選)

■参加費 無料

■申込み 6月12日(水)まで



5月



卓球の時間 ひんぽんず★

13日(月)・20日(月)・27日(月)

12:00~17:00

初心者対象

ひんぽんず ● おかば

1日(水) 9:00~12:00

15日(水) 13:00~16:00

## 井栗地区人生塾

対象者：原則として、井栗・旭地区在住の60歳以上の方

| 回 | 月日           | 時 間             | 学 習 内 容                     | 講 師                       |
|---|--------------|-----------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | 6/20<br>(木)  | 13:30~<br>15:00 | 屋下がりの歌謡ショー                  | 坂井 進さん                    |
| 2 | 7/18<br>(木)  | 9:30~<br>11:00  | めまいについて<br>(種類・治療・危険なめまいなど) | 藤崎医院<br>院長 藤崎 俊之さん        |
| 3 | 8/21<br>(水)  | 13:30~<br>15:00 | 三条市の観光                      | 三条市職員                     |
| 4 | 9/18<br>(水)  | 13:00~          | 視察研修(市内)                    | 公民館職員随員                   |
| 5 | 10/16<br>(水) | 13:30~<br>15:00 | (仮称)<br>小麦粉製造業と新潟県産小麦栽培     | 丸榮製粉株式会社<br>代表取締役 佐藤 久栄さん |

※参加を希望される方は、老人クラブ又は個人で井栗公民館へ事前登録をお願いします。

※参加費：無料(視察研修は実費がかかります)

## 文集「伊久礼」第70号 原稿を募集します

【提出先】

井栗公民館

【締 切】

9月6日(金)17:00まで

【募集内容】

① 論文・随筆・紀行文・感想文・小説など  
(内容は自由)

※4000字以内で1人1作品

② 俳句・短歌・詩など

③ 聞き書き！レポ

主催 井栗公民館

## きっかけの1歩

毎月開催

### 手しごと布ぞうり作り

★参加費無料・申込不要

5月7日(火)・8日(水)

9:30~11:30 ※時間内入退出自由  
材料について、初めて参加される方はお問合せ  
ください。

毎月開催

### 裂き織りマット作り体験

★定員：8人 前日までにお申込みください

5月24日(金)13:30~15:30

■参加費 100円(経系代)

■持ち物 横糸(布を切って作った紐)

受講生を  
追加募集しています

## 歌えば楽し♪カラオケ講座

ポイントを習って楽しく練習。心身の健康にもなにか効果があるかも😊

テレビカラオケを使用し、課題曲(歌謡曲・演歌)を毎月1曲習います。

■講 師 佐藤 勝さん

■募 集 1班 2人(毎月第2水曜日13:30~15:30)

2班 3人(毎月第4水曜日13:30~15:30)

■参加費 年100円(教材費)



いぐりわかふじコミュニティよりお知らせ ●●● 主催：いぐりわかふじコミュニティ

## 遊休品コーナー を開催します



『遊休品コーナー』は  
不要になったけれどまだまだ使える  
ものを持ち込むことができ、どなた  
でも持ち帰ることのできる無料  
のリユースコーナーです。  
持ち帰りのみもできます。

■と き 5月29日(水)13:00~16:00  
30日(木) 9:00~16:00  
31日(金) 9:00~16:00

★期間中も持ち込みを受付けて  
いますが、必ず公民館職員に  
声をかけてください。

■と ころ 井栗公民館2階 講義室

■事前持込 5月20日(月)~28日(火)※平日8:30~17:00

■対象品目 食器類・日用品・雑貨・タオル類など(電気製品は取扱いません)

こちらの判断でお引き受けできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

参加無料

## いぐりわかふじイキイキサロン

【5月の開催日】会場：井栗公民館

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

11日(土)・25日(土) 9:30~12:00

囲碁初心者教室

12日(日)・26日(日)

9:30~12:00

さんちゃん体操

14日(火)・28日(火)

10:00~11:00