



井栗公民館公式ゆるキャラ

2025年5月1日号 NO.244

# 井栗公民館だより

三条市井栗公民館

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

三条市公式LINE↓



## 井栗地区人生塾

■対象 主に、井栗・旭地区在住の60歳以上の方 ※地区外の方も可

■参加費 無料（視察研修は実費）

■申込み 井栗公民館へ参加登録をお願いします。視察研修は、登録とは別に申込みが必要です。

回	日時	内容
1	6月18日(水) 13:30~15:00	<b>日常に運動習慣を取り入れよう</b> 講師：健康づくり課 生活習慣病やフレイル予防のために、運動の必要性や効果に関する話と「いつでも」「どこでも」「誰でも」手軽にできる筋トレの体験。
2	7月16日(水) 13:30~15:00	<b>関節の痛み 変形性関節症</b> 講師：富永草野病院 整形外科・リハビリテーション科 医療法人積発堂 理事長 金谷文則先生 変形性関節症は関節軟骨の変性・摩耗により関節炎や動かしにくさを引き起こす疾患です。今回は、主に膝や肩の変形性関節症についてお話しいたします。
3	8月20日(水) 13:30~15:00	<b>西けんじ、ご当地ソングも歌う。</b> 講師：懐メロ伝道師 西けんじさん <u>懐メロのリクエストを募集しています！</u> 聴きたい歌♪ 一緒に歌いたい歌♪ お好きな歌がございましたら気軽に井栗公民館へリクエスト！
4	9月第3水曜又は木曜	視察研修（職員随行）詳細は8月号にてご案内予定
5	10月16日(木) 13:30~15:00	<b>音楽療法体験 ~音を楽しみましょう♪~</b> 講師：日本音楽療法学会認定 音楽療法士 木戸和美さん ピアノ弾き歌いととも、一緒に歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりします。 <b>音楽療法とは？</b> 健康の改善、維持・回復を手助けするために音楽を意図的、計画的に使う療法です。〈効果〉記憶力アップ・ストレス軽減・運動機能向上・コミュニケーション促進・免疫力アップ

きっかけの1歩

申込不要・参加費無料

### 手しごと 布ぞうり作り

5月13日(火)・14日(水)

9:30~11:30 時間内入退室自由

※初めてのの方は、持ち物や材料についてお問い合わせください

### 卓球の時間 ぴんぽんず

12:00~17:00

5月の開催日

12日(月)・19日(月)・26日(月)

持ち物

ラケット・運動靴

# 練り切り作り

- と き 5月23日(金) ①9:30~11:30 ② 13:30~15:30
- 定員 各回4人(申込み多数の場合は抽選)
- 参加費 500円(材料費)
- 申込み 5月16日(金)までに井栗公民館へお申込みください
- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き・マスク

## 文集「伊久礼」第71号 原稿を募集します

- 【提出先】井栗公民館  
【締切】9月5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

受講生随時募集★見学いつでも歓迎!

## 歌えば楽し♪カラオケ講座

ポイントを習って楽しく練習  
心身の健康にも効果があるかも

テレビカラオケを使用し、課題曲を毎月1曲練習します。

- 講師 佐藤 勝さん
- 募集 1班(第2水曜日)13:30~15:30  
2班(第4水曜日)13:30~15:30
- 参加費 年間100円(教材費)
- 申込み・お問合せは井栗公民館へ

## ちまき作り

- と き 6月13日(金)  
9:00~12:00
- ところ 井栗公民館 旭分館
- 材料費 600円
- 持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り用袋  
1人分のもち米を入れるボール・笹を拭くタオル・小さいスプーン

主催 三条市食生活改善推進委員協議会

- 申込み 6月6日(金)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 080-5485-3006
- 坪谷 栄子 090-4836-6626

## いぐりわかふじコミュニティよりお知らせ

### 遊休品 提供のお願い

令和7年度も「遊休品コーナー」を予定しております。

- ・数回使ったけれど状態はよい
- ・昔もらったもので使っていない
- ・箱の状態がよくない など

使用する予定がないものがございましたら、ご協力をお願いします。

### 品 目

- ・食器・日用品・雑貨ほか
- 中古品可
- ・釣り具関連
- ・野球のバット、グローブ

## いぐりわかふじイキイキサロン

【5月の開催日】ところ：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 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
---	--	---