



令和8年3月1日号 NO.254

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↓



井栗公民館公式ゆるキャラ

きっかけの1歩



フィリピンの写真をスクリーンに映し、フィリピンの様子を紹介します

フィリピン料理作り

代表的な家庭料理「アドボ」など

- と き 3月20日(金・祝) 10:00~13:00
- 定 員 8人(申込多数の場合は抽選)
- と ころ 井栗公民館 講義室・料理実習室
- 参加費 1,000円(材料費)
- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き
- 申込期限 3月13日(金)までに井栗公民館へお申込みください。

手しごと 布ぞうり作り

- と き 3月3日(火)・4日(水) 9:30~11:30
 - と ころ 井栗公民館 講義室
- 申込不要/参加費無料/時間内入退出自由
初めてのの方は材料などお問合せください。

講座申込み・お問合せ

電話 38-3835 (平日 8:30~17:30) / メール iguric@city.sanjo.niigata.jp

サークル紹介 会員募集

お問合せは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 脳刺激、筋肉・骨を鍛える	毎週月曜日 10:00~11:00	嶋崎 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	嶋崎 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	毎週火曜日 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 19:00~21:00	椋澤 伸治さん
【旭分館】			
旭詩吟の会 新葉岳星会	詩吟	毎週水曜日 19:30~21:30	

