

下田公民館だより

こもれび

令和7年4月1日号

No.239

令和7年4月1日発行

三条市下田公民館

〒955-0151

三条市荻堀 1144 番地 1

TEL 46-5911

FAX 46-5060

E-mail shitadac@city.sanjo.niigata.jp

公式 LINE

こちら→



参加者
募集中

女性セミナー

1か月に1回
笑顔でお会いしましょう!

今年度も女性セミナーが始まります。お申込みお待ちしております。

回	期 日	内 容	講 師
1	5月15日(木) 9:30~11:30	開講式 「みんなで楽しく健康づくり～誰にでもできる楽しい3B体操～」 音楽に合わせた遊びの要素を取り入れた体操をします。	日本3B体操協会 公認指導者 石田 三枝子さん
2	6月19日(木) 9:00~13:00	「花と緑の保内公園見学～庭木の手入れと寄せ植え体験～」 熱帯植物園見学と季節の寄せ植え体験をします。	保内公園職員
3	7月17日(木) 9:30~13:00	「夏を味わう!～ルウを使わないスパイスカレー～」 6種類のスパイスを使った本格的なカレーを作ります。	三条市食育推進室職員
4	8月21日(木) 9:30~11:30	「美文字を目指そう!ボールペン講座」 日常使うボールペンを使い、美文字を目指します。	洗心書院所属 大竹 智光さん
5	9月18日(木) 9:30~13:00	「おとなの遠足～おでかけ見学会～」 バスに乗って三条市内の施設をめぐるります。	職員引率
6	10月16日(木) 9:30~11:30	「一足早いお正月～伝統的な正月しめ飾りづくり～」 お正月に欠かせない、しめ飾りを作ります。 ※出来上がった作品は、「下田文化祭」に出品します。	越後弥彦手仕事倶楽部 渡邊 仁さん
7	11月20日(木) 9:30~11:30	「健康教室～認知症出前講座～」 認知症の方への接し方や声かけの仕方、認知症の方が感じている 体験も行います。	地域包括支援 センター職員
8	12月11日(木) 9:30~13:00	閉講式 「聖夜を彩る～クリスマスデコレーションケーキづくり～」 ワンホールのケーキを作り、箱に入れて持ち帰ります。	新潟県栄養士会 三条支部講師

- ◆ 会 場 下田公民館（第2講・第5講は三条市内、第3講・第8講は下田保健センター）
- ◆ 対 象 下田地区の成人女性（定員に満たない場合は他の地区の方も可）
- ◆ 定 員 20人（申込み多数の場合は抽選）
- ◆ 受 講 料 無料（材料費などは実費負担）
- ◆ 申 込 み 4月3日(木)～25日(金)に下田公民館へ電話又は直接お申込みください。



● 下田の学び場 ● 好評開放中

今年度も公民館の一室を無料開放します。静かな一室で勉強やお仕事しませんか。ルールを守ってご利用ください。



●部屋の空き状況により
ご利用いただけない場合があります。

入門教室 開講します！

主催：下田公民館

3B 体操入門教室



目指せ！健康寿命！

様々な音楽に合わせた遊びの要素を取り入れた楽しい体操です！

【期 間】 5月～12月 毎月第4金曜日

【時 間】 10:00～11:30

【定 員】 10人

【講 師】 日本3B体操公認指導員 石田 三枝子さん

【受講料】 月額 500円

太極拳入門教室



健康こそすべての出発点！

体幹を鍛え、免疫力を上げる太極拳を体験しませんか。

【期 間】 5月～12月 毎月第2金曜日

【時 間】 10:00～11:30

【定 員】 10人

【講 師】 日本太極拳連盟指導員 鈴木民代さん

【受講料】 月額 500円

申込みは4月2日(水)から25日(金)まで下田公民館へお申込みください。

きっかけの1歩

下田公民館では、各集落センターでの出張事業【きっかけの1歩】を行っています。健康づくり、映画上映など様々な内容です。自治会、老人会、いきいきサロン、その他気軽な集まりでもお申込みいただけます。ぜひお問い合わせください。

メニュー

- ①出張！ただ映画館 心に残る名作や大爆笑できるDVDなど各種取り揃えております。
- ②体にやさしい健康体操 ゆっくりとした動きの体操です。体をほぐして健康増進を図りましょう。
- ③昭和の名曲歌謡ショー 地元坂井進さんによる昭和の名曲歌謡ショーです。
- ★New ④大正琴演奏会 懐かしい童謡や唱歌を奏でる大正琴を楽しめます。
- ⑤毎日元気！ラジオ体操 多目的ホールで平日の毎日朝に開催しています！

※申込み・問い合わせ先：下田公民館（電話：46-5911）までどうぞ



～図書館下田分館 新着本紹介～

題 名	著 者	出版社	題 名	著 者	出版社
おれは老人？	勢古 浩爾	清流出版	かえるがびょこっ	さとう あや	ほるぷ出版
知ってそなえる地震たいさくBOOK	久保 範明	メイツユニバーサルコンテンツ	まるごとちきゅうレストラン	チョー ヒカル	PHP 研究所
うぬぼれ犬	泉 ゆたか	講談社	猫がこっちを見る理由	霞月 あさみ	KADOKAWA
夜ふけに読みたい旅するイソップ物語	イソップ	平凡社	流行歌で振り返る昭和100年	合田 道人	笠間書院
庭園を旅する	大嶋 陽子	イカロス出版	近代万博と茶	吉野 亜湖	淡交社

★図書館下田分館 4月の特集本★

一般「花と緑」待ちに待った春。花のある景色やガーデニングの本を紹介します。

児童「世界のおともだち」世界各国の色々な文化やおはなしに関する本を集めました。



～自動車文庫 訪問します！～

訪問場所	期日	時間
長沢小学校	第2・4水曜日	午後1時
大浦小学校		午後2時30分
飯田小学校	第2・4木曜日	午後1時
笹岡小学校	第1・3火曜日	午後1時05分
森町小学校		午後2時10分

- ・貸出冊数…1人10冊まで 貸出期間…次回訪問日まで
- ・訪問時間は、前の訪問場所の利用状況により前後することがありますのでご了承ください。
- ・訪問日が祝日及び図書館休館日にあたる場合はお休みです。
- ・問合せ先 図書館本館 Tel 32-0657

